

## Дистанционная шахматная программа на май 2020 года

Тренер Макеев Александр Васильевич  
для групп СОГ

Дата	Содержание Занятия	Ресурсы
1	<ol style="list-style-type: none"><li>Выбор хода и оценка позиции</li><li>Игра на портале «Шахматная планета»</li><li>ОФП (общая физическая подготовка, далее ОФП. ОФП смотрите на 4 стр.)</li></ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://schoolchess.ru/uroki/dlya-1-razryada-i-kms/urok-35-ocenka-pozicii.html">https://schoolchess.ru/uroki/dlya-1-razryada-i-kms/urok-35-ocenka-pozicii.html</a>
2	<ol style="list-style-type: none"><li>«Еж»</li><li>Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0»</li><li>ОФП</li></ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://xchess.ru/ezh-v-traktovke-karpova.html">https://xchess.ru/ezh-v-traktovke-karpova.html</a>
6	<ol style="list-style-type: none"><li>Позиционная жертва фигуры.</li><li>Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li><li>Игра на портале «Шахматная планета»</li></ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://ruchess.ru/news/report/pozitsionnaya_zhertva_kachestva/">https://ruchess.ru/news/report/pozitsionnaya_zhertva_kachestva/</a>
7	<ol style="list-style-type: none"><li>Размен</li><li>Решение задач в программе СТАРТ-4</li><li>ОФП</li></ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://chessrussian.ru/materialy/beginners/razmen/">https://chessrussian.ru/materialy/beginners/razmen/</a>
8	<ol style="list-style-type: none"><li>Король идет в атаку</li><li>Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0»</li><li>Игра на портале «Шахматная планета»</li><li>ОФП</li></ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="http://chessmaestro.ru/uroki-shahmat/ataka-na-korolya-pri-odnostoronnih-rokirovkah.html">http://chessmaestro.ru/uroki-shahmat/ataka-na-korolya-pri-odnostoronnih-rokirovkah.html</a>

9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пешечный «клин»</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> </ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://xchess.ru/15-peshechnykh-struktur-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyj-shakhmatist.html">https://xchess.ru/15-peshechnykh-struktur-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyj-shakhmatist.html</a>
13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изолированная пешка</li> <li>2. Решение задач в программе START-4</li> <li>3. ОФП</li> </ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="http://chessmanual.blogspot.com/2014/06/izolirovannaja-peshka.html">http://chessmanual.blogspot.com/2014/06/izolirovannaja-peshka.html</a>
14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Висячие пешки</li> <li>2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>4. ОФП</li> </ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://64ab.ru/chitat-shakhmatnye-knigi/39-a-nimtsovich-moya-sistema/635-3-visyachie-peshki-ikh-vozniknovenie-i-osobnosti-samoblokada">https://64ab.ru/chitat-shakhmatnye-knigi/39-a-nimtsovich-moya-sistema/635-3-visyachie-peshki-ikh-vozniknovenie-i-osobnosti-samoblokada</a>
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Карлсбадская структура</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> </ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://chessmatenok.ru/karlsbadskaya-struktura/">https://chessmatenok.ru/karlsbadskaya-struktura/</a>
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Староиндийская защита</li> <li>2. Решение задач в программе START-4</li> <li>3. ОФП</li> </ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://chessboom.online/staroindiyaskaya-zashchita-zachernykh/">https://chessboom.online/staroindiyaskaya-zashchita-zachernykh/</a>
20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Структура Модерн-бенони</li> <li>2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0»</li> </ol>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://chessmatenok.ru/">https://chessmatenok.ru/</a>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>4. ОФП</li> </ul>	<a href="http://ru/zashhita-benoni/">ru/zashhita-benoni/</a>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. «Широта» взгляда</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> </ul>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://chessrussian.ru/materialy/beginners/dva-slona-slony-gorvitsa-1-chast/">https://chessrussian.ru/materialy/beginners/dva-slona-slony-gorvitsa-1-chast/</a>
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Пешки покидают короля</li> <li>2. Решение задач в программе СТАРТ-4</li> <li>3. ОФП</li> </ul>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://www.chess.com/ru/article/view/initiative-2">https://www.chess.com/ru/article/view/initiative-2</a>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Коневые маневры</li> <li>2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>4. ОФП</li> </ul>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://lichess.org/forum/general-chess-discussion/zv9023V1">https://lichess.org/forum/general-chess-discussion/zv9023V1</a>
27	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. «Французская» пешечная цепь</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> </ul>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://chessrussian.ru/materialy/beginners/tsugtsvang/">https://chessrussian.ru/materialy/beginners/tsugtsvang/</a>
28	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Симметрия в центре (пешки e4 против e5)</li> <li>2. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>3. ОФП</li> </ul>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="http://www.klassikpoez.narod.ru/klub.files/urok15.htm">http://www.klassikpoez.narod.ru/klub.files/urok15.htm</a>
29	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Позиционная жертва качества</li> <li>2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>4. ОФП</li> </ul>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="https://xchess.ru/zhertva-kachestva-ataka-i-zashchita.html">https://xchess.ru/zhertva-kachestva-ataka-i-zashchita.html</a>
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Позиционная жертва ферзя</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> </ul>	<a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a> <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a> <a href="http://www.e3e5.com/article.php?id=137">http://www.e3e5.com/article.php?id=137</a>

### 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 активной, спину держим прямо
Упражнения на расслабление	1 подход	