

Дистанционная шахматная программа на май 2020 года

Тренер Макеев Николай Васильевич
для групп СОГ

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

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

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

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	