

## Дистанционная шахматная программа на 01-15 февраля 2022 года

Дата	Содержание Занятия	Ресурсы
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вилка</li> <li>1. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>2. ОФП (общая физическая подготовка, далее ОФП. ОФП смотрите на 4 стр.)</li> <li>3. Расчет вариантов</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>1. Сицилианская защита</li> <li>2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0»</li> <li>3. ОФП</li> <li>4. Расчет вариантов</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>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жертва ладьи.</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>4. Расчет вариантов</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>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рокировка.</li> <li>2. Решение задач в программе СТАРТ-4</li> <li>3. ОФП</li> <li>4. Расчет вариантов</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>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мительшпиль.</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> <li>5. Расчет вариантов</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>

7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жертва пешки.</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>4. Расчет вариантов</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>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Открытая вертикаль</li> <li>2. Решение задач в программе START-4</li> <li>3. ОФП</li> <li>4. Расчет вариантов</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>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слабый центр</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> <li>5. Расчет вариантов</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-animtsovich-moya-sistema/635-3-visyachie-peshki-ikh-vozniknovenie-i-osobennosti-samoblokada">https://64ab.ru/chitat-shakhmatnye-knigi/39-animtsovich-moya-sistema/635-3-visyachie-peshki-ikh-vozniknovenie-i-osobennosti-samoblokada</a>
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Преимущество двух слонов</li> <li>2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов»</li> <li>3. Игра на портале «Шахматная планета»</li> <li>4. Расчет вариантов</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>
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Староиндийская защита белых</li> <li>2. Решение задач в программе START-4</li> <li>3. ОФП</li> <li>4. Расчет вариантов</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/staroindijskaya-zashchita-zachernykh/">https://chessboom.online/staroindijskaya-zashchita-zachernykh/</a>
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каталонское начало</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>

	3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 5. Расчет вариантов	<a href="http://ru/zashhita-benoni/">ru/zashhita-benoni/</a>
14	1. «Широта» взгляда 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. Расчет вариантов	<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>
15	1. Наступление пешечного меньшенства. 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. ОФП 4. Расчет вариантов	<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>

### 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	