

Дистанционная шахматная программа на 01-15 февраля 2022 года

Дата	Содержание Занятия	Ресурсы
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка позиции и план 1. Игра на портале «Шахматная планета» 2. ОФП (общая физическая подготовка, далее ОФП. ОФП смотрите на 4 стр.) 3. Эндшпиль, пешечные окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://schoolchess.ru/uroki/dlya-1-razryada-i-kms/urok-35-ocenka-pozicii.html
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Французская защита 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. ОФП 4. Эндшпиль, пешечные окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/ezh-v-traktovke-karpova.html
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Жертва коня. 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. Эндшпиль, Пешечные окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://ruchess.ru/news/report/pozitsionnaya_zhertva_kachestva/
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Матовая атака. 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. ОФП 4. Эндшпиль, коневые окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessrussian.ru/materialy/beginners/razmen/
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мительшпиль. 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 5. Эндшпиль, коневые окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://chessmaestro.ru/uroki-shahmat/ataka-na-korolya-pri-odnostoronnih-rokirovkah.html

7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вилка. 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. Эндшпиль, коневые окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://xchess.ru/15-peshechnykh-struktur-kotorye-dolzhen-znat-kazhdyj-shakhmatist.html
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Открытая линия 2. Решение задач в программе START-4 3. ОФП 4. Эндшпиль, слоновые окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ http://chessmanual.blogspot.com/2014/06/izolirovannaja-peshka.html
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сильные поля 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 5. Эндшпиль, слоновые окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://64ab.ru/chitat-shakhmatnye-knigi/39-animtsovich-moya-sistema/635-3-visyachie-peshki-ikh-vozniknovenie-i-osobennosti-samoblokada
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преимущество двух слонов 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. Эндшпиль, слоновые окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessmatenok.ru/karlsbadskaya-struktura/
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Староиндийская защита белых 2. Решение задач в программе START-4 3. ОФП 4. Эндшпиль, ладейные окончания 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chess-boom.online/staroindiyaskaya-zashchita-zachernykh/
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каталонское начало 2. Решение задач в программе «Шахматная тактика для начинающих 2.0» 	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessmatenok.ru/

	3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. ОФП 5. Эндшпиль, ладейные окончания	ru/zashhita-benoni/
14	1. «Широта» взгляда 2. Решение задач «Шахматный задачник для 3-1 разрядов» 3. Игра на портале «Шахматная планета» 4. Эндшпиль, ладейные окончания	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://chessrussian.ru/materialy/beginners/dva-slona-slony-gorvitsa-1-chast/
15	1. Ферзевый гамбит. 2. Решение задач в программе СТАРТ-4 3. ОФП 4. Эндшпиль, ладейные окончания	https://zoom.us/ http://chessplanet.ru/ https://www.chess.com/ru/article/view/initiative-2

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	