

## ПЛАН

тренировки ГУУС-2 по шахматам 18 марта 2020 года.

Тренер-А.Н.Поникаровский, староста-Влад Соколов.

1 урок 16.00 - 16.40. Раздел ПЛАНА учебного процесса - ОФП.

Общеразвивающие упражнения: отжимания; приседания; поднимание и опускание ноги, сгибание и разгибание ног стоя, сидя, лёжа, взмахи ногой; сочетание движений различными частями тела; упражнения на пресс; упражнения на формирование правильной осанки.

16.40-16.45 - перемена.

2 урок 16.45 - 17.25. Раздел ПЛАНА учебного процесса "Техника и тактика".

Тема урока "Стратегические приёмы в шахматах".

Методическая литература А.Терёхин "Стратегические приёмы в шахматах".

Лекционный материал выдаётся :

-повторением стратегических приёмов, пройденных на более ранних этапах спортивной подготовки (выключение фигуры из игры, атака треугольника, динамическое противостояние пешек, блуждающий квадрат и т.д. и т.п.)

учебная литература В.Голенищев "Программа подготовки шахматистов 2 разряда;

-ознакомление обучающихся с новыми стратегическими приёмами (исчезающий ход, маятник, запасная проходная, барьер, мнимая жертва пешки, волнорез, hg-fg, вскрытие линии, эвакуация короля).

Домашнее задание: решение задач по "Тестам по тактике" В.Конотопа для первого разрядов; игра в быстрые шахматы и/или блиц на официальных шахматных сайтах.