

Tvirtinu

Direktorius

Saulius Smailys

**BIRŠTONO SPORTO CENTRO ŠACHMATŲ PRADINIO UGDYMO GRUPĖS
INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
12.01	<i>I. Parengiamoji dalis</i> <i>1. Šachmatų pagrindai</i> <i>2. Uždavinių sprendimas</i> <i>II. Pagrindinė dalis</i> <i>1. Žaidimas tarpusavyje</i> <i>2. Analizės lenta</i> <i>III. Baigiamoji dalis</i>	30min. 20min. 45min. 15min. 10min.	ZOOM PROGRAMA Lichess.org Chesskid.lt Šachmatai.lt
12.02	<i>I. Parengiamoji dalis</i> <i>1. Šachmatų pagrindai</i> <i>2. Uždavotys</i> <i>3. Praktika</i> <i>II. Pagrindinė dalis</i> <i>1. Analizės lenta</i> <i>2. Debiutų naršyklė</i> <i>3. Žaidimas tarpusavyje</i> <i>4. Matavimas karaliumi ir bokštu</i> <i>III. Baigiamoji dalis</i>	30min. 30min. 20min. 20min. 10min. 45min. 15min. 10min.	Yotube stebėti Šarūno Šulskio ir Donato Pilinkaus mokymus šachmatais kas savaitę nauja pamoka
12.03	<i>I. Parengiamoji dalis</i> <i>1. Šachmatų pagrindai</i> <i>2. Uždavotys</i> <i>3. Praktika</i> <i>II. Pagrindinė dalis</i> <i>1. Analizės lenta</i> <i>2. Debiutų naršyklė</i> <i>3. Žaidimas tarpusavyje</i> <i>4. Matavimas karaliumi ir 2bokštai</i> <i>III. Baigiamoji dalis</i>	20min. 30min. 30min. 20min. 20min. 35min. 15min. 10min.	
12.04	<i>I. Parengiamoji dalis</i> <i>1. Šachmatų pagrindai</i> <i>2. Uždavinių sprendimas</i> <i>II. Pagrindinė dalis</i> <i>1. Žaidimas tarpusavyje</i> <i>2. Analizės lenta</i>	30min. 20min. 45min. 15min. 10min.	

12.08	<p><i>III. Baigiamoji dalis</i></p> <p><i>I.Parengiamoji dalis</i></p> <p><i>1.Šachmatų pagrindai</i></p> <p><i>2.Uždavinių sprendimas</i></p> <p><i>II. Pagrindinė dalis</i></p> <p><i>1. Žaidimas tarpusavyje</i></p> <p><i>2. Analizės lenta</i></p>	<p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>45min.</p> <p>15min.</p> <p>10min.</p>	<p>ZOOM PROGRAMA</p> <p>Lichess.org</p> <p>Chesskid.lt</p> <p>Šachmatai.lt</p>
12.09	<p><i>III. Baigiamoji dalis</i></p> <p><i>I. Parengiamoji dalis</i></p> <p><i>1.Šachmatų pagrindai</i></p> <p><i>2. Užduotys</i></p> <p><i>3. Praktika</i></p> <p><i>II. Pagrindinė dalis</i></p> <p><i>1. Analizės lenta</i></p> <p><i>2.Debiotų naršyklė</i></p> <p><i>3.Žaidimas tarpusavyje</i></p> <p><i>4.Matavimas karaliumi ir žirgu</i></p> <p><i>ir bokštu</i></p>	<p>30min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>10min.</p> <p>45min.</p> <p>15min.</p> <p>10min.</p>	<p>Yotube stebėti Šarūno Šulskio ir Donato Pilinkaus mokymus šachmatais kas savaitę nauja pamoka</p>
12.10	<p><i>III. Baigiamoji dalis</i></p> <p><i>I.Parengiamoji dalis</i></p> <p><i>1.Šachmatų pagrindai</i></p> <p><i>2.Uždavinių sprendimas</i></p> <p><i>3.Praktika</i></p> <p><i>II. Pagrindinė dalis</i></p> <p><i>1. Žaidimas tarpusavyje</i></p> <p><i>2. Analizės lenta</i></p> <p><i>3.Debiotų naršyklė</i></p> <p><i>4.Žaidimas tarpusavyje</i></p>	<p>20min.</p> <p>30min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>15min.</p> <p>35min.</p> <p>10min.</p>	
12.11	<p><i>III. Baigiamoji dalis</i></p> <p><i>I. Parengiamoji dalis</i></p> <p><i>1.Šachmatų pagrindai</i></p> <p><i>2. Užduotys</i></p> <p><i>3. Praktika</i></p> <p><i>II. Pagrindinė dalis</i></p> <p><i>1. Analizės lenta</i></p> <p><i>2.Debiotų naršyklė</i></p> <p><i>3.Žaidimas tarpusavyje</i></p>	<p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>10min.</p> <p>15min.</p> <p>35min.</p> <p>10min.</p>	
12.15	<p><i>III. Baigiamoji dalis</i></p> <p><i>I.Parengiamoji dalis</i></p> <p><i>1.Šachmatų pagrindai</i></p> <p><i>2.Uždavinių sprendimas</i></p> <p><i>II. Pagrindinė dalis</i></p> <p><i>1. Žaidimas tarpusavyje</i></p>	<p>30min.</p> <p>30min.</p> <p>35min.</p> <p>10min.</p> <p>15min.</p>	

12.16	<p>2. Analizės lenta</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I.. Parengiamoji dalis</p> <p>1.Šachmatų pagrindai</p> <p>2. Užduotys</p> <p>3. Praktika</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Analizės lenta</p> <p>2. Debiutų naršyklė</p> <p>3. Žaidimas tarpusavyje</p> <p>4. Matavimas karaliumi ir valdove, bokštu</p>	<p>30min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>10min.</p> <p>45min.</p> <p>15min.</p> <p>20min.</p> <p>10min.</p>	<p>ZOOM PROGRAMA Lichess.org</p> <p>Chesskid.lt</p> <p>Šachmatai.lt</p> <p>Yotube stebėti Šarūno Šulskio ir Donato Pilinkaus mokymus šachmatais kas savaitę nauja pamoka</p>
12.17	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Šachmatų pagrindai</p> <p>2.Uždavinių sprendimas</p> <p>3.Praktika</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Žaidimas tarpusavyje</p> <p>2. Analizės lenta</p> <p>3.Praeinantis pėstininkas</p> <p>4.Žaidimas tarpusavyje</p>	<p>20min.</p> <p>30min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>15min.</p> <p>35min.</p> <p>10min</p>	
12.18	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I.. Parengiamoji dalis</p> <p>1.Šachmatų pagrindai</p> <p>2. Užduotys</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Analizės lenta</p> <p>2. Debiutų naršyklė</p> <p>3. Žaidimas tarpusavyje</p>	<p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>15min.</p> <p>10min.</p> <p>45min.</p> <p>10min.</p>	
12.22	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I.Parengiamoji dalis</p> <p>1.Šachmatų pagrindai</p> <p>2.Uždavinių sprendimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Žaidimas tarpusavyje</p> <p>2. Analizės lenta</p>	<p>20min.</p> <p>30min.</p> <p>45min</p> <p>15min.</p> <p>10min.</p>	
12.23	<p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I.. Parengiamoji dalis</p> <p>1.Šachmatų pagrindai</p> <p>2. Užduotys</p> <p>3. Praktika</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Analizės lenta</p> <p>2. Debiutų naršyklė</p> <p>3. Žaidimas tarpusavyje</p>	<p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>25min.</p> <p>45min.</p> <p>20min.</p> <p>10min.</p>	

12.29	<p>4. Matavimas karaliumi ir bokštu</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Šachmatų pagrindai</p> <p>2. Uždavinių sprendimas</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Žaidimas tarpusavyje</p>	<p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>45min.</p> <p>15min.</p> <p>10min.</p>	<p>ZOOM PROGRAMA</p> <p>Lichess.org</p> <p>Chesskid.lt</p> <p>Šachmatai.lt</p>
12.30	<p>2. Analizės lenta</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Šachmatų pagrindai</p> <p>2. Užduotys</p> <p>3. Praktika</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Analizės lenta</p> <p>2. Debiutų naršyklė</p> <p>3. Žaidimas tarpusavyje</p>	<p>30min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>20min.</p> <p>10min.</p> <p>45min.</p> <p>15min.</p> <p>10min.</p>	<p>Yotube stebėti Šarūno Šulskio ir Donato Pilinkaus mokymus šachmatais kas savaitę nauja pamoka</p>
12.31	<p>4. Matavimas karaliumi 2rikiiais</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p> <p>I. Parengiamoji dalis</p> <p>1. Šachmatų pagrindai</p> <p>2. Uždavinių sprendimas</p> <p>3. Praktika</p> <p>II. Pagrindinė dalis</p> <p>1. Žaidimas tarpusavyje</p> <p>2. Analizės lenta</p> <p>3. Praeinantis pėstininkas</p> <p>4. Partijų pabaigos</p> <p>III. Baigiamoji dalis</p>	<p>30min.</p> <p>30min.</p> <p>20min.</p> <p>45min.</p> <p>20min.</p> <p>10min.</p> <p>15min.</p> <p>10min.</p>	

Sudarė trenerė Danutė Urbanavičiūtė