

**Поурочный план гроссмейстерской сессии
в рамках III-республиканского шахматного конгресса,
посвященного 85-летию Первого президента РС(Я) М.Е.Николаева**

Содержание
5 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. час)
Лекция
Упражнения на расчет вариантов
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Расширение дебютного репертуара
Упражнения на расчет вариантов
Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Тренировочные партии
Анализ партий
Физическая подготовка
6 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа)
Лекция
Упражнения на расчет вариантов
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Углубление дебютного репертуара
Упражнения на расчет вариантов
Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Тренировочные партии
Анализ партий
Физическая подготовка
7 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа)
Лекция
Анализ партий
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Углубление дебютного репертуара
Изучение партий соперников
Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Тренировочные партии
Анализ партий
Физическая подготовка
8 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа)
Лекция
Упражнения на расчет вариантов
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Расширение дебютного репертуара
Углубление дебютного репертуара

Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Тренировочные партии
Анализ партий
Физическая подготовка
9 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))
Анализ партий
Лекция
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Расширение дебютного репертуара
Углубление дебютного репертуара
Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Тренировочные партии
Анализ партий
Физическая подготовка
10 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))
Упражнения на расчет вариантов
Лекция
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Тренировочные партии
Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Мастер-класс
Решение задач
Физическая подготовка
11 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа))
Упражнения на расчет вариантов
Лекция
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Решение задач
Мастер-класс по решению композиций
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Тренировочные партии
Физическая подготовка
12 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа))
Олимпиада по решению композиций
Анализ заданий
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Углубление дебютного репертуара
Тематические партии
Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа))
Тренировочные партии
Анализ партий
Физическая подготовка

13 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (45 минут (1 акад. часа)
Олимпиада по решению композиций
Анализ заданий
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Расширение дебютного репертуара
Тематические партии
Физическая подготовка
Вечерняя тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Тренировочные партии
Анализ партий
Физическая подготовка
14 декабря 2022 года
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. часа)
Сеанс одновременной игры
Дневная тренировка (135 минут (3 акад. часа)
Солвинг шоу (соревнование по решению шахматных задач на время)
Участие в конференции по шахматам
15 декабря 2022 года
Выезд участников