

Отделение шахмат

Маршрутный лист

для учащихся группы СОГ тренера-преподавателя Печерицы И.И.

на период с 18 мая по 24 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
18-24.05	СОГ	Индивидуально в течение дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса, головы</li> <li>- решение задач по теме «Ничья» (программа «Тактика для начинающих» 2 ступень)</li> <li>- игра в турнирах на сайтах <a href="https://lichess.org/">https://lichess.org/</a>, <a href="https://www.chess.com/">https://www.chess.com/</a>, <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>30 минут</li> <li>45 минут</li></ul>

Отделение шахмат

Маршрутный лист

для учащихся группы Б1 тренера-преподавателя Печерицы И.И.

на период с 18 мая по 24 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
18-24.05	Б1	Индивидуально в течение дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса, головы</li> <li>- решение задач по теме «Жертва ферзя» (программа «Тактика для начинающих» 2 ступень)</li> <li>- игра в турнирах на сайтах <a href="https://lichess.org/">https://lichess.org/</a>, <a href="https://www.chess.com/">https://www.chess.com/</a>, <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>30 минут</li> <li>45 минут</li></ul>

Отделение шахмат

Маршрутный лист

для учащихся группы Б2 тренера-преподавателя Печерицы И.И.

на период с 18 мая по 24 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
18-24.05	Б2	Индивидуально в течение дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса, головы</li> <li>- решение задач на мат в 2 хода « Матует слон, матует пешка» (программа «Тактика для начинающих» 3 ступень)</li> <li>- игра в турнирах на сайтах <a href="https://lichess.org/">https://lichess.org/</a>, <a href="https://www.chess.com/">https://www.chess.com/</a>, <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>30 минут</li> <li>45 минут</li></ul>

Отделение шахмат

Маршрутный лист

для учащихся группы Б3 тренера-преподавателя Печерицы И.И.

на период с 18 мая по 24 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
18-24.05	Б3	Индивидуально в течение дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса, ГОЛОВЫ</li> <li>- решение задач на выигрыш коня (программа «Тактика для начинающих» 4 ступень)</li> <li>- игра в турнирах на сайтах <a href="https://lichess.org/">https://lichess.org/</a>, <a href="https://www.chess.com/">https://www.chess.com/</a>, <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>30 минут</li> <li>45 минут</li></ul>

Отделение шахмат

Маршрутный лист

для учащихся группы Б5 тренера-преподавателя Печерицы И.И.

на период с 18 мая по 24 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
18-24.05	Б5	Индивидуально в течение дня	<ul style="list-style-type: none"><li>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</li> <li>- наклоны корпуса, ГОЛОВЫ</li> <li>- решение задач с 161 по 200: «Как бы вы сыграли» (программа «Тактика для начинающих» 5 ступень)</li> <li>- игра в турнирах на сайтах <a href="https://lichess.org/">https://lichess.org/</a>, <a href="https://www.chess.com/">https://www.chess.com/</a>, <a href="http://chessplanet.ru/">http://chessplanet.ru/</a></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>5-6 раз в каждую сторону</li> <li>30 минут</li> <li>45 минут</li></ul>