## Отделение шахмат Маршрутный лист для учащихся группы СОГ тренера-преподавателя Хромов Д.В. на период с 18 мая по 24 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала	Упражнения	Дозировка
		тренировки		
25-	СОГ	Индивидуально	- 1. Шахматы. Первый год	90 минут
31.05		в течение дня	Тема Урока. Мат в один	
			ход	
			Задачи	
			- Классная работа	30 минут
			(7 заданий)	
			- Домашнее задание	30 минут
			(6 заданий)	
			- Задания повышенной	10 минут
			сложности	
			(2 заданий)	
			https://school.chessplanet.ru/	
			The state of the s	
			Решаем задачи, чтобы	20 минут
			совершенствоваться в	
			тактике	
			Улучшайте распознавание	
			мотивов и понимание	
			(Тактический штурм,	
			Тактическая дуэль)	
			- игра в турнирах на	В течение
			сайтах	дня
			https://lichess.org/,	
			https://www.chess.com/,	
			http://chessplanet.ru/	
			https://play.chessking.com/	
			and the second s	
			Каждые 45 минут –	
			динамическая пауза.	
			При работе с	
			компьютером время	
			занятия не более 30 мин.	
			Каждые 15 мин. –	
			гимнастика для глаз.	

## Отделение шахмат Маршрутный лист

## для учащихся группы Б1 тренера-преподавателя Хромов Д.В. на период с 18 мая по 24 мая 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
25- 31.05	1 Б	Индивидуально в течение дня	1. Шахматы. Первый год Тема Урока. Мат в один ход, более сложные случаи Задачи	90 минут
			- Классная работа (8 заданий)	30 минут
			- Домашнее задание (8 заданий)	30 минут
			- Задания повышенной сложности (2 задания) https://school.chessplanet.ru/	10 минут
			Решаем задачи, чтобы совершенствоваться в тактике Улучшайте распознавание мотивов и понимание (Тактический штурм, Тактическая дуэль)	20 минут
			- игра в турнирах на caйтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/ https://play.chessking.com/	В течение дня
			Каждые 45 минут – динамическая пауза. При работе с	
			компьютером время занятия не более 30 мин. Каждые 15 мин. – гимнастика для глаз.	