Отделение шахмат

Маршрутный лист

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

на период с 20 по 26 апреля 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
20-26.04	СОГ	Индивидуально в течение дня	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса, головы - решение задач на мат в 1-2 хода “Матует любая фигура” (программа «Тактика для начинающих» 1,2 ступень) - игра в турнирах на сайтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/	5-6 раз в каждую сторону 5-6 раз в каждую сторону 30 минут 45 минут

Отделение шахмат

Маршрутный лист

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

на период с 20 по 26 апреля 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
20-26.04	Б1	Индивидуально в течение дня	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)	5-6 раз в каждую сторону
			- наклоны корпуса, головы	5-6 раз в каждую сторону
			- решение задач на выигрыш слона, ферзя (программа «Тактика для начинающих» 2 ступень)	30 минут
			- игра в турнирах на сайтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/	45 минут

Отделение шахмат

Маршрутный лист

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

на период с 20 по 26 апреля 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
20-26.04	Б2	Индивидуально в течение дня	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса, головы - решение задач на мат в 2 хода « Матует ладья» (программа «Тактика для начинающих» 3 ступень) - игра в турнирах на сайтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/	5-6 раз в каждую сторону 5-6 раз в каждую сторону 30 минут 45 минут

Отделение шахмат

Маршрутный лист

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

на период с 20 по 26 апреля 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
20-26.04	Б3	Индивидуально в течение дня	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)	5-6 раз в каждую сторону
			- наклоны корпуса, головы	5-6 раз в каждую сторону
			- решение задач на выигрыш ладьи (программа «Тактика для начинающих» 4 ступень)	30 минут
			- игра в турнирах на сайтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/	45 минут

Отделение шахмат

Маршрутный лист

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

на период с 20 по 26 апреля 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
20-26.04	Б5	Индивидуально в течение дня	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса, головы - решение задач с 41 по 80: « Как бы вы сыграли» (программа «Тактика для начинающих» 5 ступень) - игра в турнирах на сайтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/	5-6 раз в каждую сторону 5-6 раз в каждую сторону 30 минут 45 минут