

Отделение шахмат

Маршрутный лист

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

на период с 01 июня по 07 июня 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
01-07.06	СОГ	Индивидуально в течение дня	<ul style="list-style-type: none">- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса, головы - решение задач на жертву материала, тема «Жертва ферзя» (программа «Тактика для начинающих» 2 ступень) - игра в турнирах на сайтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/	<ul style="list-style-type: none">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 01 июня по 07 июня 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
01-07.06	Б1	Индивидуально в течение дня	<p>- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени)</p> <p>- наклоны корпуса, головы</p> <p>- решение задач по теме «Жертва коня, жертва слона» (программа «Тактика для начинающих» 2 ступень)</p> <p>- игра в турнирах на сайтах https://lichess.org/, https://www.chess.com/, http://chessplanet.ru/</p>	<p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>5-6 раз в каждую сторону</p> <p>30 минут</p> <p>45 минут</p>

Отделение шахмат

Маршрутный лист

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

на период с 01 июня по 07 июня 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
01-07.06	Б2	Индивидуально в течение дня	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса, головы - решение задач на выигрыш фигуры «Выигрыш коня» (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 01 июня по 07 июня 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
01-07.06	Б3	Индивидуально в течение дня	- круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса, головы - решение задач в разделе «Как бы вы сыграли» (программа «Тактика для начинающих» 4 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 Б5 тренера-преподавателя Печерицы И.И.
 на период с 01 июня по 07 июня 2020 года.

Дата	Группа	Время начала тренировки	Упражнения	Дозировка
01-07.06	Б5	Индивидуально в течение дня	<ul style="list-style-type: none"> - круговые вращения (голова, таз, корпус, кисти, локти, плечи, колени) - наклоны корпуса, головы - решение задач с 241 по 294: « 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/ 	<ul style="list-style-type: none"> 5-6 раз в каждую сторону 5-6 раз в каждую сторону 30 минут 45 минут