

Индивидуальные задания  
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения  
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица  
отделения «Шахматы»

Разминка

1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин
2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.
3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин

Решение задач

4. 10 задач на мат в 1 ход,
5. 10 задач на мат в 2 хода,
6. 10 задач на мат в 3 хода

*Перерыв между заданиями 2 мин*

<https://shahmaty.info/chess-puzzle/>

7. Гимнастика для глаз – 5 мин