

**Учебный план
к краткосрочной дополнительной общеразвивающей программе
«Основы фланкировки»**

№	Название раздела, темы, направления деятельности	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	При дистанц-ом обучении	
Стартовый уровень						
1.	Организационная работа	2	2		2	собеседование
2.	Вводное занятие. Входящий контроль	1	1		1	
3.	История применения шашки у казаков в бою и в тренировке Материальная часть оружия	1	1		1	
4.	Инструктаж по ОТ. Виды стоек. Постановка стоек.	1	1		1	
5.	Хват шашки, Прокруты шашки Постановка корпуса	1		1	1	
6.	Вращение корпуса вперед – назад на разном уровне. Махи шашкой снизу вверх.	1		1	1	
7.	Восьмерки шашкой	1		1	1	
8.	Прямая и обратная восьмерка шашкой	1		1	1	
9.	Восьмерка за спину.	1		1	1	
10.	«Черт» – движение клинка по восьмерке вокруг правого бока (боковая восьмерка).	1		1	1	
11.	Черт с обратным и двойным прокрутом	1		1	1	
12.	Обратная восьмерка и черт с прокрутом разные стороны двумя шашками	1		1	1	
13.	Штопор. Переход из петли в 2 штопора.	1		1	1	
14.	Прямая двухбитная восьмерка. Прямая трехбитная восьмерка	1		1	1	
15.	Уколы, удары.	1		1	1	
16.	Общая и специальная физическая подготовка	2		2	2	

17.	Имитация боя с опонентом	1		1	1	
18.	Высокая девятка. Дюжина. Обратная Дюжина.	2		2	2	
19.	Отработка обратного хвата. Переход на обратный хват. Конвейер.	2		2	2	
20.	Черт обратным хватом.	1		1	1	
21.	Основы контактного движения. Черт + девятка синхронно и попеременно	1		1	1	
22.	Совместное создание и отработка итоговой комбинации, включающей базовые и трюковые элементы.	1		1	1	
23.	Репетиция итоговой комбинации в полном составе. Работа над синхронностью, зрелищностью	2		2	2	
24.	Профориентационная работа	1	1		1	
25.	Промежуточная аттестация	1		1	1	зачет
	Итого:	30	6	24	30	