



Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организации  
«Многопрофильная Академия непрерывного образования»  
Факультет дополнительного образования

Утверждено

Ректор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

**Календарно-тематическое планирование**  
Дополнительной образовательной программы  
**«Физическая культура и спорт (грэпплинг)»**  
физкультурно-спортивной направленности  
для обучающихся 7-17 лет  
(продолжительность образовательного процесса 1 год,  
трудоемкость 108 часов)  
Форма реализации: очная

Омск – 2022

## Календарно-тематическое планирование

№ темы	Наименование тем	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития грэпплинга в России. Оборудование и инвентарь. Общая техника и тактические приемы.	12	5 - 30 сентября
2.	Технические приемы: тейкдаун, сабмишн	12	3 - 31 октября
3.	Тактические приемы: маунт, сайд маунт, гард, хафгард, бэк маунт	12	1 - 30 ноября
4.	Броски и удержания	12	1 - 23 декабря
5.	Болевые приемы (удушение, рычаги)	12	9 - 31 января
6.	Клинч, перевороты	12	1 - 28 февраля
7.	Свипы, отброс ног	12	1 - 31 марта
8.	Гильотины	12	3 - 28 апреля
9.	Кимуры	6	15 - 26 мая
10.	Подготовка к соревнованиям	6	1 – 30 июня