



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

Утверждено

Дектор 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 – 2024

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	2 - 27 сентября
2.	Технические приемы: тейкдаун, сабмишн	12	30 сентября - 25 октября
3.	Тактические приемы: маунт, сайд маунт, гард, хафгард, бэк маунт	12	28 октября - 22 ноября
4.	Броски и удержания	12	25 ноября - 20 декабря
5.	Болевые приемы (удушение, рычаги)	12	23 декабря - 24 января
6.	Клинч, перевороты	12	27 января - 21 февраля
7.	Свипы, отброс ног	12	24 февраля - 21 марта
8.	Гильотины	12	24 марта - 18 апреля
9.	Кимуры	6	21 апреля - 2 мая
10.	Подготовка к соревнованиям	6	12 – 23 мая