



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

Утверждено

Дектор АНПОО «МАНО»



В.И. Гам

Учебно-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

Учебно-тематическое планирование

№ темы	Наименование тем	Количество часов
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности. Краткий обзор развития грэпплинга в России. Оборудование и инвентарь. Общая техника и тактические приемы.	12
2.	Технические приемы: тейкдаун, сабмишн	12
3.	Тактические приемы: маунт, сайд маунт, гард, хафгард, бэк маунт	12
4.	Броски и удержания	12
5.	Болевые приемы (удушение, рычаги)	12
6.	Клинч, перевороты	12
7.	Свипы, отброс ног	12
8.	Гильотины	12
9.	Кимуры	6
10.	Подготовка к соревнованиям	6
Всего		108