



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 – 2025

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	1 - 26 сентября
2.	Технические приемы: тейкдаун, сабмишн	12	29 сентября - 24 октября
3.	Тактические приемы: маунт, сайд маунт, гард, хафгард, бэк маунт	12	27 октября - 21 ноября
4.	Броски и удержания	12	24 ноября - 19 декабря
5.	Болевые приемы (удушение, рычаги)	12	22 декабря - 23 января
6.	Клинч, перевороты	12	26 января - 20 февраля
7.	Свипы, отброс ног	12	24 февраля - 20 марта
8.	Гильотины	12	23 марта - 17 апреля
9.	Кимуры	6	20-30 апреля
10.	Подготовка к соревнованиям	6	4 – 15 мая