**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта «Айкидо»**

**Аннотация**

**Срок обучения:** 10 месяцев

**Цель программы:** умение выполнять упражнения с отягощениями, овладение техникой перемещения, выполнение ударов руками, ногами, отработка техники падений. Умение работать в паре, изучение базовых упражнений, отработка динамической силы, боевых дистанций и стоек.

По итогам освоения программы обучающийся должен **знать:**

- правила поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;

- методику выполнения базовых упражнений, боевых дистанций и стоек.

**Уметь:**

- правильно выполнять разнообразные тактико-технические действия;

- развивать динамическую силу;

- выполнять упражнения направленные на развитие силы и выносливости.

**Дополнительная общеразвивающая программа «Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта «Айкидо» разработана на основе требований:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);

3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;

4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;

5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.;

7. Айкидо. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005.;

8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное /И.А. Гуревич.- Минск, 2011.;

9. Энциклопедия Айкидо есинкан Видеокурс .

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр « Академия», 2013.