

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «ПАТРИОТ»»

Принято
Педагогическим советом
МБУ ДО «Центр «Патриот»»
Протокол № 4
От « 28 » апреля 2023
г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»
А.В. Ильин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(АВТОРСКАЯ)**

«КЕНДО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст: 6-18 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: Крылов А.В.
педагог дополнительного образования

ЗАТО г. Железногорск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Кендо (путь меча) – спортивное Японское фехтование на бамбуковых мечах с использованием защитного снаряжения (доспехи) – Мэн (маска), до (нагрудник), котэ (перчатки), тарэ (набедренник). Кендо является соревновательным видом, и имеет богатую историю и давние традиции.

Восточные культуры и восточные единоборства необыкновенно популярны сейчас не только на Западе, но и у нас в России, поскольку это очень мощный поток духовного знания.

Мы живем сейчас в очень сложное, трудное, но интересное время. Это время, когда мы пытаемся не только восстановить утраченные культурные ценности, но и стремимся расширить связи с мировой культурой, духовной и физической.

Одним из способов духовного и физического воспитания молодежи является изучение восточных единоборств, таких, как кендо.

Программа «Кендо» составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кендо» - **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы «Кендо» определяется способствованию воспитания духовно богатой, физически развитой и скромной личности. Эти качества в последнее время и привлекают внимание молодежи к кендо во многих странах мира. Кроме того, занимаясь кендо можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя в лучшую сторону и познавать свои возможности на основе совершенствования техники, тактики и философии Кендо.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что результатом практики Кендо является заметное улучшение общего состояния здоровья, особенно дыхательной и кровеносной систем. В первом случае благотворное воздействие оказывают дыхательные упражнения, а во втором – регулярные занятия, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата, укрепление системы дыхания и кровообращения. Именно поэтому, Кендо привлекает молодых людей, которые видят в нем прекрасный метод развития координации, рефлексов, умения рассчитывать время и улучшить общефизическую подготовку. Комбинация физической и умственной активности, реализуемая Кендо, приносит большую пользу детям.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кендо» является **авторской работой** (имеется рецензия), так как в настоящее время нет рекомендованных типовых программ по кендо для учреждений дополнительного образования. Программа разработана педагогом дополнительного образования центра «Патриот» Крыловым Алексеем Владимировичем, который более 18 лет

занимается пропагандой этого вида единоборств, является одним из лучших специалистов в области кендо в Красноярском крае, имеет аттестацию, мастерские степени «чёрный пояс», 3 Дан по Кендо и 1 Дан по Айкидо. Данная программа ориентирована, прежде всего, на решение оздоровительных и воспитательных задач. Соревновательные практики и достижение высокого спортивного результата желательно, но не обязательно. Система общих и специальных физических упражнений кендо, а также особый духовно-эстетический фон, который присущ традиционным видам восточных единоборств, успешно решают задачи духовно-нравственного и физического воспитания детей и юношей.

Уровень программы: базовый.

Адресат программы - учащиеся 6-18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность обучения по данной программе – 1 год.

Количество часов обучения по программе – 216 ч.

Форма обучения: очная. Дистанционное обучение возможно, но только в случае отсутствия возможности прохождения программы в очной форме и только по тем темам и разделам, которые не требуют сложных материально-технических условий.

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. После каждого часа занятий (40 минут) устанавливается перерыв, длительностью 10 минут, для отдыха обучающихся и проветривания помещения.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Среди различных средств воспитания молодежи большая роль принадлежит физической культуре, воинским искусствам и спорту.

Цель программы: формирование у подростков сознательности, высоких моральных, волевых и физических качеств; подготовка к труду и защите Родины; воспитание убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой, воинскими искусствами и спортом через занятия кендо.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить с историей возникновения и развития кендо, терминологией кендо, правилам и особенностям ведения поединка в кендо,
- Обучить техникам и стратегиям кендо.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию духовных и физических качеств личности
- Ценностного отношения к окружающим, к своему здоровью
- Чувства ответственности и взаимовыручки.
- Самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- Негативного отношения к вредным привычкам

Развивающие:

- Развивать основные двигательные качества; силу, гибкость, выносливость, координацию движений
- Формировать умения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой учебный план составлен исходя из 36 недель занятий.

За рамками учебных часов планируется проведение тренировочных сборов и соревнований. Во время таких сборов и соревнований идет совершенствование общих физических и специальных качеств спортсмена-кендоиста, а также технической подготовки.

Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
	Теория	Практика	Всего часов	
			6 ч/н	
I. Теоретическая подготовка	8		8	
1.1 Техника безопасности	2		2	Устный опрос
1.2 Истоки кендо и основные понятия	2		2	Устный опрос
1.3 Теория атаки	2		2	Зачет
1.4 Теория защиты	2		2	Зачет
II. Практическая подготовка		206	206	
2.1 Общая физическая подготовка		40	40	
2.1.1 Общеразвивающие упражнения		6	6	Наблюдение
2.1.2 Строевые упражнения		10	10	Зачет
2.1.3 Беговые упражнения		10	10	Зачет
2.1.4 Прыжковые упражнения		10	10	Зачет
2.1.5 Упражнения на расслабление и внимание		4	4	Наблюдение
2.2 Подвижные игры и эстафеты		10	10	Контрольные игры, эстафеты
2.3 Специальная физическая подготовка		20	20	
2.3.1 Ритуальные упражнения		4	4	Демонстрация
2.3.2 Спец.разминка «тайсо»		6	6	Зачет
2.3.3 Дыхательные упражнения		10	10	Демонстрация
2.4 Техничко-тактическая подготовка		112	112	
2.4.1 Стойки и передвижения		10	10	Демонстрация
2.4.2 Основные удары		20	20	Тест
2.4.3 Основные приемы		28	28	Тест
2.4.4 Учебно-тренировочные бои (тактические или технические)		30	30	Демонстрация
2.4.5 Ката		24	24	Демонстрация
2.5 Соревновательная подготовка		24	24	Зачет
III. Тестирование (промежуточная и итоговая аттестация)		2	2	Зачет, комплекс контрольных заданий
ВСЕГО:	8	208	216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка в основном проводится в форме рассказов, бесед и лекций

- Рассказ применяется в основном для изложения того или иного теоретического материала и изложения отдельных проблем при разборе деятельности кендоистов.
- Метод бесед позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить ответы и излагать свои знания.
- При проведении лекций темы сообщаются заранее, с целью предварительной подготовки спортсменов. Такой методический приём способствует более эффективному усвоению знаний занимающимися.

1.1. Техника безопасности.

Техника безопасности включает в себя ежегодное проведение инструктажей: вводных и первичных (перед началом занятий в начале учебного года) и вторичных (в середине года)

Вводный инструктаж включает в себя:

- Правила противопожарной безопасности,
- Правила безопасности в спортивном зале до занятий, во время занятий, после занятий,
- Правила безопасности при работе с тренировочным оружием и защитным снаряжением,
- Правила хранения инвентаря.

Первичный инструктаж включает в себя, то же, что и вводный, только более детально.

1.2. Истоки кендо и основные понятия.

Включают в себя: Историю возникновения кендо, историю развития и распространение кендо в мире и в том числе в Российской Федерации. Основные термины и понятия, используемые в кендо

Снаряжение или доспехи (Bogu):

- **Мэн** – защитное приспособление для головы, маска, шлем.
- **До** – нагрудник, кираса.
- **Котэ** – перчатка, закрывающая руку.
- **Тарэ** – набедренный протектор, защищающий нижнюю часть тела.
- **Тэнгуи (хатимаки)** – платок, повязываемый под **Мэн**.
- **Синай** – бамбуковый меч.

Какегоэ: Выкрики. В **Кендо** существуют два очень важных понятия: **Киай** и **Какегоэ**. **Киай** – это душевные силы, наполняющие вас, а **Какегоэ** – это **Киай** выходящие из вас наружу в виде крика.

Маай: Искусство держать и выбирать правильное расстояние с соперником.

Церемония поклонов.

- **Камаэ-ката:** Sonkyo – положение на корточках.
- **Осамэ-ката** – ритуал завершения поединка.

1.3. Теория атаки.

В кендо под термином «атака» подразумевается нападение на противника с использованием технико-тактических действий. Тактику поединка определяет его цель и технический арсенал спортсмена. Весь стратегический арсенал замыслов в поединках можно разделить на три группы: **подавление, маскировка, маневрирование.**

В состав психического подавления входят выдержка, решительность, смелость, настойчивость и др. Тактическое подавление заключается в правильном построении схемы передвижений, сковывающих оперативное пространство атаки соперника. Техническое подавление состоит из умений передвигаться, выбора позиции, владения мечом, проведения комбинаций ударов, использование меча соперника.

«Маскировка» состоит из ложных движений мечом и различными частями тела «кендоиста» (голова, туловище, ноги). Также применяются угрозы: в стойке, в передвижениях, в атакующих действиях и психическим настроем

Передвижения кендоиста по площадке с определённой тактической целью можно назвать маневрированием. Поскольку все движения осуществляются для выбора оптимального места для проведения атаки преимущество можно достичь тремя способами: изменяя своё положение, изменяя положение противника и изменяя его движение (вынудить противника осуществить то или иное действие)

1.4. Теория защиты.

Так как в кендо атакующие действия являются приоритетными в структуре тактических комбинаций, защитные действия являются вторичными и как правило выполняют роль контратак.

Приёмы защиты делятся на защитные действия мечом(синаем) и передвижением.

Мечом выполняются различные накладки (верхняя, правая и левая) на меч соперника и его отводы (вправо, влево, вниз). Оборонительные действия мечом выполняются в связке с приёмами нападения. Их сочетание определяет содержание тактической подготовки каждого бойца.

Весьма важными защитными действиями в кендо являются передвижения спортсмена. Выбор правильной позиции- это предпосылка эффективной контратаки. Все движения осуществляются для выбора оптимального места для проведения контратаки, преимущество можно достичь тремя способами: изменяя своё положение, изменяя положение противника и изменяя его движение (вынудить противника осуществить то или иное действие)

II. Практическая подготовка

По направленности воздействия физическая подготовка делится на общую и специальную. Используя разнообразные физические упражнения для физической подготовки кендоиста, следует учитывать, что развитие специальных качеств бойца всегда лучше сочетать с одновременным повышением уровня развития всех физических и волевых качеств. Поэтому наряду со специально-подготовительными упражнениями для высокой и разносторонней функциональной подготовки спортсмена необходимо широко использовать общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, подвижные игры и эстафеты.

2.1. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Определяя содержание общей физической подготовки «кендоистов», целесообразно использовать следующие упражнения:

2.1.1. Общеразвивающие упражнения: круговые движения головой, туловищем, ногами; маховые движения (преимущественно руками); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимания), подтягивание на высокой перекладине; для мышц брюшного пресса – поднимание туловища, ног на гимнастической скамейке и лестнице с набивными мячами, с сопротивлением партнера и др.

2.1.2. Строевые упражнения.

2.1.3. Беговые упражнения: ускорения на 10-15 м; челночный бег, бег «ёлочкой»; бег из различных исходных положений (из низкого старта, спиной вперёд и пр.); бег с заданием.

2.1.4. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега и с места; прыжки вверх; прыжки на тумбу и с тумбы, кросс.

2.1.5. Упражнения на расслабление и внимание.

2.2. Подвижные игры

На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве: «Два мороза», «Пятнашки», «Белые медведи», «Космонавты».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка» и т.д.

На комплексное развитие координационных способностей и овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Перестрелка», «Охотники и утки», варианты игры в футбол.

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития специальных физических способностей организма, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. При подборе средств специальной физической подготовки кендоиста учитываются особенности вида спорта.

Специальные физические упражнения:

2.3.1. Ритуальные упражнения. Носят вспомогательный характер. Выполняются в начале и в конце занятий, а также до и после выполнения основных упражнений. Ритуальными упражнениями считаются двигательные действия, совершаемые в процессе одевания доспехов.

2.3.2. Специальная разминка (тайсо). Специальные упражнения выполняются в определенной последовательности и под счет на японском языке.

Включает в себя:

1. Прыжки на месте.
2. Шаги вперед – назад, развод рук в стороны.
3. Наклоны в стороны.
4. Наклоны в перед – назад, подъем опускание рук верх- низ

5. Круговые махи над головой из кибя дачи
6. Приседания (колени в стороны, при подъеме сводим в месте)
7. Вращение коленями влево, вправо.
8. Разминка колена нажатием с верху (лев. прав. впереди поочередно)
9. Растяжка (перекат с одной ноги на другую)
10. Покачивание на задней ноге лев. Прав. (Поочередно)
11. Разминка кистей рук
12. Вращение головы
13. Сжимание кистей рук под счет

Специальные упражнения:

1. Упражнения для кистей рук с предметами (меч, кольца) и без предметов.
2. Упражнения на развитие гибкости рук и ног.
3. Упражнения на точность движений. Проводятся с партнером, находящимся в статическом и динамическом положении.
4. Упражнение на равновесие. Ходьба по линиям, передвижения на одной ноге, противоборство с партнёром и др.
5. Упражнения на развитие двигательной реакции. Удары по сигналу, по движению партнера, на опережение и др.

2.3.3. Дыхательные упражнения: задержка дыхания на вдохе и выдохе; выполнение упражнений с голосом на выдохе.

2.4. Техничко-тактическая подготовка. Это степень освоения занимающимся системы движений, соответствующей особенностям данной дисциплины и направленной на достижение высоких результатов. Это возможно в том случае, если спортсмен будет свободно владеть техническими приёмами фехтования, умело их сочетать и применять. Техническая подготовка включает в себя стойки и передвижения, основные удары, основные приемы, ката (формальные комплексы).

2.4.1. Стойки и передвижения

- **Камаэ** – различные стойки с мечом или с (**синай**).
- **Тюдан-но-камаэ** – стойка среднего уровня, когда **синай** держат по центру тела, рукоятка **синай** располагается на расстоянии кулака от пупка и конец направлен к горлу соперника; наиболее распространенная позиция, принятая в современном кендо
- **Дзёдан-но-камаэ** – стойка верхнего уровня, когда **shinai** держат над головой; это – наступательная позиция; позиция, когда **синай** держат обеими руками и правая нога впереди называется **моротэ-миги-дзёдан-но-камаэ** (или **миги-дзёдан-но-камаэ**), если держится **синай** одной рукой **миги-кататэ-дзёдан-но-камаэ**, и позиция, когда **синай** держат обеими руками и левый нога впереди, называется **моротэ-хидари-дзёдан-но-камаэ**;
- **Гедан-но-Камаэ** – позиция, в которой наконечник меча был понижен от **тюдан-но-камаэ** до коленной чашечки противника; это – позиция, подходящая для защиты и применяется в третьем (**санбонмэ**) и шестом (**роппонмэ**) **Нихон Кэндо Ката**;
- **Хассо-но-Камаэ** – стойка, когда **синай** держится вертикально с правой стороны головы; позиция, где левая нога – половина шага вперед от

тюдан позиции, правый кулак поднят, так, чтобы **цуба** находилась на высоте рта, и меч держится вертикально с правой стороны плеча; также называется **камаэ** дерева

- **ОКу-но-камаэ**; подобно большому дереву, устремляющемуся вверх в небо, вы принимаете стойку, исполненную величия и достоинства, чтобы подавить своего противника; эта позиция применяется в четвертом (**йонхонмэ**) **Нихон Кэндо Ката** при движении **утидоти**, но она редко используется в сегодняшнем **кендо**;
- **Ваки-но-Камаэ** – стойка, когда **синай** держится с правой стороны тела, конец его обращен назад, а лезвие не видно противнику; меч отведен назад и прижат к правому бедру, чтобы скрыть руки; эта позиция применяется в четвертом (**Йонхонмэ**) **Нихон-Кэндо-Ката** при движении **сидати**.
- **Аси-сабаки**: работа ног, передвижения.
- **Аюми-Аси** – нормальный шаг, попеременное перемещение левой и правой стопы, такое, как при нормальной ходьбе. Используется, когда вы хотите быстро преодолеть длинную дистанцию.
- **Окури-Аси** – скользящий шаг с ведущей правой стопой, основное движение в кендо. Когда вы двигаетесь вперед, вы начинаете движение с передней ноги (правой), а левая подтягивается вслед за правой; когда отступаете, начинаете с задней ноги (левой). Важно, чтобы ваши движения были гладкими, и чтобы ваше тело не двигалось вверх-вниз или из стороны в сторону. Можно делать не один шаг, а серию шагов без остановки. Обратите внимание также следует на то, чтобы при движении назад пятка левой ноги не опускалась на пол.
- **Хираси-Аси** – шаг в сторону. Применяется в том случае, когда вы “открываете” (поворачиваете) свое тело вправо либо влево. Одновременно с выносом ног разворачивается и тело по направлению к сопернику. Нужно обращать внимание на то, чтобы не только ваши носки ног и ступни смотрели в сторону партнера, но и все тело также было повернуто в его сторону.
- **Цуги-Аси** – короткий шаг, применяется, когда нужно сделать выпад с далекого расстояния. Левая нога подтягивается до уровня правой и мгновенно следует движение правой ногой такое же, как и **окури-аси**. Нужно обратить внимание на тот факт, что, когда приставляется левая нога, вы очень уязвимы для атаки, поэтому выпад (движение) правой ногой вперед не должен задерживаться, т.е. не должно быть паузы.
- **Сури-аси** – скользящий шаг.
- **Фумикоми-аси** (также **тобикоми**) – прыгающий шаг. Должен выполняться одновременно с ударом и контактировать с полом должна вся поверхность ступни.

2.4.2. Основные удары.

Всего в **Кендо** насчитывается 8 мест, куда наносят удары, приносящие очки - 7 рубящих ударов и 1 колющий.

Рубящие удары: **Шомен-Учи, Хидари-Мэн-Учи, Миги-Мэн-Учи, Миги-Котэ-Учи, Хидари-Котэ-Учи, Миги-До-Учи, Хидари-До-Учи.**

Колющий удар: **Цуки.**

- **Субури.** Подготовительные упражнения с синаем. **Джогге-Бури, Нанаме-Бури, Шомен, Коте, До, Саю-мэн, Теуяки(Надзи)-субури.**
- **Кири-каэси.** Одно из очень важных упражнений в кендо. Основная техника для улучшения кендонавыков; эта техника комбинирует основные удары: сначала прямой мэн (шомэн-учи), затем попеременно левые и правые мэн(саюмэн-учи), как вперед, так и назад; это – важный и существенный метод практики для новичков и опытных кендоистов; также называемый учи-каэси.

2.4.3. Основные приемы Кэндо (ОЙО-Вадза).

ОЙО-Вадза, в свою очередь, делится на **Сикакэ-Вадза** (приемы атаки) и **Одзи-Вадза** (приемы защиты).

Существуют следующие виды Сикакэ-Вадза:

- **Окори-Вадза** – эта техника используется, когда противник проявляет слабый **кисэй** (дух, энергия). Подразделяется на:
- **Дэбана-Вадза:** Уловив момент, когда соперник собирается перейти в атаку и полностью сконцентрирован на этом действии, в его стойке будет недоставать подвижности, необходимой для быстрой ответной реакции, вы делаете выпад и, упреждая его действия, наносите удар.
- **Хикибана-Вадза:** Когда вас атакуют или, когда вы готовы вот-вот нанести удар, равновесие нарушается. Допустим, что противник собрался вас атаковать, но замешкался, эта техника использует эту мгновенную потерю равновесия для того, чтобы облегчить выполнение удара.
- **Харай-Вадза:** Буквально отметающий прием – прием, при котором **синай** соперника отбивается вами вправо либо влево. Тем самым разрушается стойка противника и открывается какая-либо часть его тела. Одновременно с этим наносится удар.
- **Рензоку-Вадза:** – техника непрерывной атаки (связок), комбинационная техника. Подразделяется на:
- **Нидан-Вадза** – когда ваш первый удар не достиг цели, но, несмотря на это, вы находите еще одно слабое место и наносите туда, ни секунды не медля, следующий удар.
- **Сандан-Вадза** – когда и второй ваш удар не достиг цели, но вы все равно наносите третий удар.
- **Хики-Вадза:** в момент сближения с партнером, либо сам он открывается, либо заставить его открыться и после этого, резко отходя назад, совершить удар.
- **Катсуги-Вадза:** **синай** прислоняется к левому плечу, это сбивает с толку противника, и он нарушает свою стойку. Тогда наносится удар.
- **Кататэ-Вадза:** Техника при которой удар совершается одной рукой: либо правой, либо левой.

Существуют следующие виды Одзи-Вадза:

Так как это техника защиты и контратаки, то для обозначения ударов сначала указывается место на вас, куда бьет противник, потом сама техника и далее место, которое атакуете вы. Например, **Мэн-нуки-До** – противник атакует ваш **Мэн**, вы применяете технику **Нуки** и бьете удар **До**.

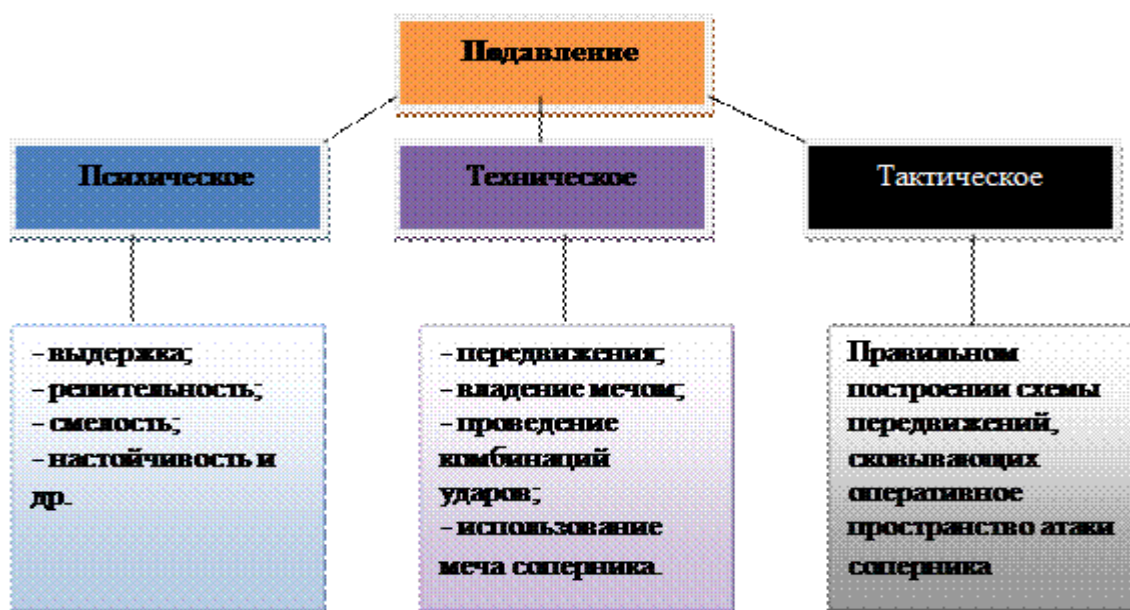
- **Нуки-Вадза:** – при котором вы просто увертываетесь от удара противника и наносите ему свой удар.
- **Каэси-Вадза:** довольно сложный прием, при котором **синай** противника принимается собственным мечом и затем, используя силу его **синая**, наносится удар.
- **Суриагэ-Вадза:** противник начинает атаку, и тогда его атакующий **синай** отбивается влево либо вправо-вверх. Удар, таким образом, нейтрализован, и тогда, немедля ни минуты, противнику наносится удар в какое-нибудь открывшееся место
- **Утиотоси-Вадза:** атакующий **синай** противника бьется вниз и после этого немедленно наносится удар. Для этой техники важно точно определить **маай** вашего противника и сбить его **синай** до того, как его рука полностью выпрямится.

2.4.4. Учебно-тренировочные бои (тактические или технические)

Тактическая подготовка – способность вести борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности. Тактическая подготовка подразумевает умение правильно выстраивать поединок. Включает в себя тактические действия в атаке, в защите, сковывание противника и т.д.

Техника и тактика неотделимы друг от друга, поскольку тактика в широком смысле является искусством применения технических приемов. Поэтому несоответствие технических средств тактическим замыслам грозит поражению в бою.

«Подавление» соперника в «кендо» бывает психическим, тактическим и техническим.



2.4.5. *Ката* – формальные упражнения с мечом или поединок с воображаемым противником (Нихон-Кендо-Ката).

Посредством ката вы научитесь следующему:

- Правильной стойке.
- Способности чувствовать намерение противника.
- Правильным движениям меча.
- Скорости движения.
- Точности рубящих и колющих ударов.
- Пониманию правильности **маай** для ударов.
- Способу развития **кигурай** (способу благородно держать себя, чувству гордости и собственного достоинства).
- Способу развития **киай** (проекции воинского духа в крике, добавления голоса к вашему дыханию).
- Пониманию правильного момента для удара.
- Различным **вадза**.

Семь ката с длинным мечом (тати):

- Иппонмэ (1)
- Нихонмэ (2)
- Санбонмэ (3)
- Йонхонмэ (4)
- Гохонмэ (5)
- Роппонмэ (6)
- Нанахонмэ (7)

Три ката с коротким мечом (кодати):

- Кодати иппонмэ (1)
- Кодати нихонмэ (2)
- Кодати санбонмэ (3)

2.5. Соревновательная подготовка.

Включает в себя подготовку и участие в соревнованиях. Это отработка поединков, условных и свободных; отработка точности ударов, работа на скорость и выносливость.

3. Тестирование (промежуточная и итоговая аттестация)

После освоения каждого полугодия программы проводится зачетный урок (тестирование, открытый урок) на котором обучающиеся демонстрируют весь освоенный материал. Особенностью данного занятия является то, что от обучающегося требуется правильное выполнение техники по командам педагога в присутствии зрителей (родственников, других обучающихся, др. педагогов и т.д.). А также на мероприятиях, организованных Федерацией Кендо России, представляется возможность сдать экзамены на ученические и мастерские степени (кю и дан).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В конце обучения учащиеся 6-8 лет должны знать и уметь

Предметные результаты:

Знать:

- историю возникновения Кендо;

- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- основы техники Кендо на месте и в движении;
- основы теории атаки и защиты;

Уметь демонстрировать:

- основные стойки и передвижения;
- основные удары;
- уверенное выполнение простых техник и стратегий.

Личностные результаты:

- понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей
- развитие привычки к работе и самодисциплине
- поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали
- коммуникативная компетенция; оказывать помощь другим учащимся, умение общаться при работе в парах, в группе

Метапредметные результаты:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя
- понимать цель деятельности на тренировках с помощью учителя
- отличать, верно, выполненное задание от неверного
- оценивать качество тренировочного процесса
- прислушиваться к мнению учителя

В конце обучения учащиеся 9-18 лет должны знать и уметь

Предметные результаты:

Знать:

- историю возникновения Кендо;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- основы техники Кендо на месте и в движении;
- теорию атаки и защиты;

Уметь демонстрировать:

- стойки и передвижения;
- основные удары;
- уверенное выполнение сложных техник и стратегий.

Личностные результаты:

- повышение самооценки;
- понимание и уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей;
- устойчивые привычки к работе и самодисциплине;
- этичное поведение, основанное на соблюдении норм нравственности и морали;
- интеллектуальная любознательность и стремление к продолжению обучения.

Метапредметные результаты:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- воспринимать и запоминать полученную информацию;
- выстраивать самостоятельные тренировки;
- определять и формулировать цель деятельности на тренировках с помощью педагога;
- отличать, верно выполненное задание от неверного;
- оценивать качество тренировочного процесса;
- выявлять ошибки и искать пути их исправления;
- доносить свою точку зрения до других учащихся;
- прислушиваться к мнению учителя и других учащихся;
- уметь работать в парах или в коллективе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Дата начала обучения – 1 сентября
2. Дата окончания обучения - 31 мая
3. Количество учебных недель – 36 недель
4. Количество учебных часов – 216 часов
5. Режим занятий – 3 раза в неделю * 2 часа, 1 занятие 40 минут, спаренные занятия с 10-минутным перерывом

Месяц	Сентябрь (ч)	Октябрь (ч)	Ноябрь (ч)	Декабрь (ч)	Январь (ч)	Февраль (ч)	Март (ч)	Апрель (ч)	Май (ч)	Итого часов
Теоретическая подготовка	2	1	1		1	2	1			8
Практическая подготовка	24	25	23	23	17	22	25	26	21	206
Тестирование				1					1	2
Всего часов	26	26	24	24	18	24	26	26	22	216

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие условия: спортивный зал, две стены которого оборудованы зеркалами, раздевалки, душевые, туалет.

Необходимое для реализации программы оборудование: манекены для отработки основных ударов, защитные доспехи (Богу), тренировочная форма

(кейкоги), тренировочные бамбуковые мечи (синай), тренировочные деревянные мечи для ката (боккен).

Вспомогательный инвентарь и оборудование: секундомер; футбольный, баскетбольный и волейбольные мячи; судейский свисток, судейские флажки (белого и красного цвета), набор эластичных силовых лент, скакалки.

Информационное обеспечение

- Видео записи прошедших соревнований и семинаров по кендо;
- Дидактический материал:
 - наглядно-иллюстрационные пособия (нормативы для сдачи экзаменов, пособие как надевать доспех для кендо – «богу», правила соревнований по кендо и т.д.);
 - учебные видео материалы (как надевать доспех для кендо и ухаживать за ним, уход за тренировочным оружием, выполнение учебных и экзаменационных упражнений с синаем и боккеном и т.д.)

- Интернет-ресурсы:

1) видео материалы по кендо

https://www.youtube.com/results?search_query=kendo+video

2) информационный ресурс по практике кендо

<https://www.kendoguide.org/category/kendo-guide/kendo-questions>

3) информационный ресурс о соревнованиях по кендо

<https://kendonsk.ru/2/o-sorevnovaniyax.html>

4) сайт Всероссийской федерации кендо <https://ruskendo.ru/>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация проводится 2 раза в год.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1-го полугодия, в декабре.

Итоговая аттестация проводится в конце года, в мае.

ФОРМОЙ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

- зачет по теории;
- тестирование по технико-тактической подготовке;
- соревнование.

Результаты аттестации фиксируются в протоколе.

Протокол тестирования вынесен в Приложение № 1.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При тестировании учащиеся должны выполнить обязательный набор упражнений, при этом продемонстрировать необходимый уровень владения техникой.

Оценочные материалы по технико-тактической подготовке вынесены в Приложение № 2.

Для тестирования установлены следующие критерии:

- **Общие требования** - определение уровня владения техникой
- **Частные требования** - содержание тестирования и то, что минимально необходимо продемонстрировать для прохождения тестирования.
- **Основания не прохождения тестирования** - минимальный перечень причин, по которым тестирование считается неуспешным.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации и проведения занятий является спортивная тренировка, которая организуется с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера и обеспечивает планомерный рост тренированности.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы и приемы обучения:

- **словесный** (рассказ, беседа (обсуждение спортивной литературы), объяснение, совет, рекомендация, инструктаж);
- **наглядный** (показ упражнений, учебных фильмов, звуковая и световая сигнализация);
- **практический** (ритуальные упражнения (правила поведения и этикета, правила надевания доспехов), медитационные и дыхательные упражнения, игры, тренировочные и соревновательные поединки, праздники, встречи с известными отечественными и зарубежными спортсменами и др.)

Практические методы можно поделить на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг – друга.

С целью обучения технике применяются следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю;
- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду в двухшереножном строю;
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий.

В течение всего времени реализации программы общая, специальная и технико-тактическая подготовка даются непосредственно в процессе тренировок, не выделяясь в отдельное занятие.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники кендо. Полный их перечень представлен с детальным описанием методики применения в учебниках и методических пособиях по кендо.

Основы, необходимые для начала занятий, вынесены в Приложение № 3.

Основные методические указания по технической подготовке вынесены в Приложение № 4.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ватолина Е.Ю Боевые искусства востока как средство инкультивации подрастающего поколения (на опыте трансляции кендо в России): автореферат.дис...канд.наук по культурологии / Е.Ю Ватолина. 2003
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002 Санг Х. Ким. Преподавание Боевых Искусств. Путь мастера – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
3. А. Вестбрук, О.Ратти. Айкидо и динамическая сфера. – «София», 1997
4. Дьяконова Т.М. Методика развития физических качеств и свойств личности подростков в процессе занятий кендо / Т. М Дьяконова. С.В Галицин, Б. Н Мишин // Учёные записки университета им. П.Ф Лесгафта – 2009
5. Дьяконова Т.М. Технология разработки методики занятий спортивным единоборством кендо с социально дезадаптированными подростками / Т. М Дьяконова // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всерос.науч.конф. – Хабаровск. Изд.-во ДВГУПС, 2009
6. Стефен Кауфман. Дзэн и искусство самозащиты на улице. Москва: ИД Гранд, 2002
7. Кендо (Электронный ресурс)
<https://ru.m.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%8D%D0%BD%D0%B4%D0%BE>
8. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
9. Мишин Б.Н. Технология подготовки кендоистов на этапе начальной спортивной специализации с использованием методов контроля психомоторных особенностей: дис...канд. пед.наук / Б. Н Мишин – Хабаровск. 2006
10. Мишин Б.Н. Подготовка юных «кендоистов»: Учебное пособие для студентов физкультурных вузов / Б.Н Мишин – Изд-во ЗАО «Лит» г.Владивосток. 2009
11. Мицуру Есияма «Секреты достижения успеха» рекомендации по подготовке к экзаменам на 4-7 Дан «Логос» г.Казань .2012
12. Муйе Добо Тонгжи. Боевые искусства и оружие древней Кореи. – Ростов н/Д: изд. Феникс, 2001
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002
14. Оскар Ратти, Адель Вестбрук. Секреты самураев. Боевые искусства феодальной Японии. Ростов н/Д: изд. Феникс, 2000
15. Петров В.В. Программа обучения детей по виду спорта «кендо» для групп спортивного совершенствования / В. В Петров // Учебная программа – с. Вольно – Надеждинское.2015

- 16.Петров В.В. «Кендо как новый вид физкультурно – спортивной деятельности в процессе воспитания школьников» / В. В Петров – Большой Камень: Златоуст, 2018
- 17.Савилов В.А. Кэндо – путь к мужеству и благородству: Кн. для учащихся ст. классов. – М.: Просвещение,1992
- 18.Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
- 19.Хироси Одзава. Кэндо. Полное практическое руководство. – «София». 2000.
- 20.Электронный ресурс <https://www.shogunclub.ru/vse-stati-pro-kendo-po-alfavitu/>
21. Видеофильм учебный «Кендо».

ПРОТОКОЛ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

№п/п	ФИО	Дата рождения	Передвижения: оури-аси, аюми-аси	Махи мечом: субури	Хая-субури	Дзёге-бури	Теоретическая подготовка	Итоговый уровень
1.								
2.								
3.								
4.								

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Стандартные требования для каждого уровня приведены ниже:

6-5 кю

1. Устный экзамен

Описание КАМАЭ.

2. Выполняемые упражнения

Разминка (Тайсо). Поклон. Счет до десяти. Удары мен, котэ, до.

3. Общие требования

Знание названий и умение выполнять базовые субури в разминке.

Основания не прохождения экзамена

- Незнание содержания упражнений.
- Отсутствие синхронности движения тела при ударах.
- Нанесение большинства ударов с неправильной дистанции.
- Неопрятный внешний вид.

4 кю

1. Выполняемые упражнения

Кирикаеси

Оки мен

2. Общие требования

Понимание Ки-кен-тай ичи, понимание дистанции, опрятный внешний вид, понимание базовой техники, способность наносить удары с правильной синхронизацией тела

3. Частные требования

Кирикаеси выполняется без защиты.

Понимание дистанции - удары наносятся преимущественно с правильной дистанции. Мотодачи старается сохранять правильную дистанцию для учидачи.

Понимание базовой техники - Удары выполняются с большим замахом и громким голосом. Удар с проходом выполняется с правильным заншином.

Обязательное наличие синхронности движений тела при выполнении упражнений

Прямой мен выполняется преимущественно с фумикоми.

Основания не прохождения экзамена

- Незнание содержания упражнений.
- Отсутствие синхронности движения тела при ударах.
- Нанесение большинства ударов с неправильной дистанции.

- Неопрятный внешний вид.

3 кю

1. Выполняемые упражнения

Кирикаеси

Оки мен

Оки коте-мен

2. Общие требования

Понимание Ки-кен-тай ичи, понимание дистанции, опрятный внешний вид, понимание базовой техники, способность наносить удары ударной частью синая, правильная работа ног

3. Частные требования

Требования к 4 кю включая следующее:

Удары наносятся преимущественно ударной частью.

Удар быстрее замаха. Быстрый поднос левой ноги.

Наличие фумикоми при ударах с проходом.

Удары выполняются без лишних шагов.

Преимущественное наличие одновременного удара, кияя и фумикоми при выполнении упражнений.

Основания не прохождения экзамена

Аналогично 4 кю с учетом того, что уровень выше, включая следующее:

- Нанесение большинства ударов неударной частью синая
- Отсутствие фум икоми.

2 кю

1. Выполняемые упражнения

Кирикаеси

Утикоми кейко

2. Общие требования

Ки-кен-тай ичи, владение дистанцией, способность выполнить эффективный удар, опрятный внешний вид, владение базовой техникой

3. Частные требования

Требования к 3 кю включая следующее:

Кирикаэси выполняется с защитой.

Учикоми кейко - мэн, котэ-мэн, мэн - хики-мэн, мэн - хики-котэ, мэн - хики-до, мэн.

Наличие ки-кен-тай-ичи. Четкий громкий удар с звучным фумикоми одновременно.

Мотодачи демонстрирует способность подстраиваться под учидачи. Мотодачи создает учидачи оптимальную дистанцию для атаки.

Учидачи выполняет кирикаэси и учикоми как единое целое без разрывов между ударами.

Основания не прохождения экзамена

Аналогично 3 кю с учетом того, что уровень выше, включая следующее:

- Отсутствие ки-кен-тай-ичи. Удар ноги выполняется до удара.
- Мотодачи не создает правильную дистанцию для учидачи.
- Упражнения выполняются не как единое целое.

1 кю

1. Выполняемые упражнения

Кирикаеси

Дзикеико

Кендо ката 1-3

2. Общие требования

Ки-кен-тай ичи, свободное владение дистанцией, способность выполнить эффективный удар, стремление создавать условия для атаки, опрятный внешний вид, владение базовой техникой

3. Частные требования

Требования к 1 кю включая следующее:

Во время дзикеико демонстрируется стремление двигаться вперед. Удары преимущественно наносятся юкодатоцу.

Демонстрируется умение воспользоваться моментом для атаки.

После удара демонстрируется заншин.

Демонстрируется знание правильной последовательности движений при выполнении кендо ката.

Основания не прохождения экзамена

Аналогично 2 кю с учетом того, что уровень выше, включая следующее:

- Отсутствие атаки, удары выполняются с движением назад.
- Отсутствие заншин.
- Незнание последовательности движений и порядка взаимодействия учидачи и сидачи в кендо ката.

ОСНОВЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ

1. Преподавание правил поведения (этикета)

Необходимо преподавать кендо так, чтобы ученики строго соблюдали правила поведения в отношении партнеров по тренировкам, выражая им свою благодарность и уважение. Это необходимо для того, чтобы в учениках закрепились эти нормы поведения, что в дальнейшем помогает им строить отношения и с другими людьми. Очень важно довести до каждого принцип благодарности и уважения к партнеру.

2. Осанка *сисэй*. Чтобы заниматься кендо, сначала необходимо закрепить у учеников правильную осанку. Когда осанка прямая, это формирует в человеке чувство собственного достоинства, а в поединке он проявляет смелость и напористость. Говорят, что в поступках выражается душа человека, и наоборот, осанка меняет состояние души. Необходимо, чтобы у человека появилось чувство, что он, как скала, о которую разбиваются волны.

3. Положение ног *аси-но камаэ*. Ноги должны быть слегка согнуты, как при обычной ходьбе. Шагать необходимо не всей стопой, а только на носках, при этом передвижение должно быть уверенным. Вес распределен на обе ноги поровну, либо 55/50 с приоритетом на левую ногу (*для начального обучения рекомендовано вес распределять 60/40 %*). Если правой ногой шагают вперед, или левой ногой шагают назад, то другая нога сразу подтягивается в исходное положение. Походка не должна быть шатающейся, необходимо сохранять полное равновесие и контроль над телом.

4. Основная стойка *камаэ (чюдан но камаэ)*. В основной стойке самое главное то, чтобы при любых условиях сохранять положение меча удобное для нанесения удара, независимо, нападает партнер или обороняется. Левая рука сжимает рукоятку только мизинцем и безымянным пальцем, средний слегка разжат, а указательный контролирует направление *синая* и направлен вперед по рукоятке. Такое удержание меча позволяет проводить быстрые удары. Правая рука вспомогательная, сжимает меч с силой, равной половине силы левой руки. Правая рука держит рукоятку некрепко, локти слегка согнуты, руки находятся в естественном свободном положении. Держать меч надо легко и уверенно, будто его держит сама душа. Если держать меч крепко двумя руками, то пропадает свобода движений, и удар становится слабым.

5. Взгляд *мэцукэ*. Взгляд должен быть направлен в глаза партнера. Считается, что по глазам можно понять намерения человека. Глядя в глаза, необходимо охватывать взглядом всего партнера («взгляд на далекие горы» *эндзан-но мэцукэ*), без всякого волнения, личной заинтересованности, и расслабленности нельзя отводить взгляда от партнера.

6.Голос. В голосе должна чувствоваться уверенность и смелость. Сочетаясь с ударом меча, он оказывает подавляющее воздействие на партнера. На начальных ступенях обучения достаточно тяжело ученикам громко кричать, поэтому можно посоветовать им кричать так громко, будто они хотят напугать партнера. Так же громкий кий (крик)помогает обучаемому сравнительно быстро овладеть правильным способом дыхания.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Упражнения для изучения техник базовых ударов в кендо

Основные махи синаем «фурии-ката»

Махи сверху вниз. Мах, при котором синай поднимается высоко над головой и опускается ровно по центру корпуса, называется «дзё-ге-бури».

Мах, при котором синай поднимается высоко над головой и опускается вниз по диагонали слева или справа, называется «нанамэ-бури»

«Дзё-ге-бури» мах сверху вниз.

Начните из положения «тюдан» - (прямая стойка, синай прямо перед собой)

1. Поднимите синай по центральной линии вверх над головой
2. Заведите синай как можно дальше за голову
3. Прямо опустите синай
4. Опускайте синай до уровня колен
5. Кол-во повторений: 10-20 раз

Основные методические указания. Следите за правильным захватом рукоятки синая и за тем, чтобы ваши руки находились на центральной линии. Не забывайте об осанке. Нельзя:

1. Выгибать спину при замахе.
2. Слишком горбить спину и сводить плечи при опускании синая вниз

Попробуйте потренировать «дзё-ге-бури», используя передвижения «аси-сабаки». Делайте большой замах, синай опускайте прямо

«Нанамэ - бури»- мах сверху вниз по диагонали

1. Примите положение «тюдан»
2. Сделайте большой замах прямо перед собой и вверх
3. Правой рукой, изменяя угол наклона, опустите синай по диагонали влево вниз
4. Сделайте еще один замах
5. Регулируя правой рукой угол наклона, опустите синай по диагонали вправо вниз
6. Кол-во повторений: 10-20 раз

Основные методические указания. При опускании синая вниз, выверните синай примерно на 45 градусов по отношению к крепёжной струне «цуру».

Нельзя:

1. Изменять положение рук на рукоятке синая во время поднимания и опускания его
2. Кулак левой руки в любом положении при «нанамэ-бури» всегда должен находиться на центральной линии

Вращая запястьем правой руки, изменяйте угол падения синая. Когда вы опускаете синай вниз, представьте, что «выжимаете» рукоятку меча внутрь. Не напрягайте руки и плечи. Следите за правильным положением ног.

Основной фронтальный мах (удар) «субури»

Сильные, правильные и быстрые махи вверх-вниз и по диагонали вместе взятые, являются основными махами в кендо и имеют общее название «субури». «Субури» позволяют вам запомнить правильные движения синаем, движение ног и захват рукоятки. Во время «субури» вы сначала сражаетесь с воображаемым противником, отрабатывая основные удары. Упражнения «субури» являются важнейшим элементом в тренировке. Для того чтобы правильно ударить противника во время поединка, сначала необходимо достаточно потренировать «субури».

Основное положение

Во время «камаэ» (перед началом упражнения) проверьте осанку, положение ноги и направление и направление кончика синая.

Во время замаха и опускания синая держите обе руки (кулаки) по центру

Во время удара по мэну воображаемого противника ваша правая рука(кулак) должна быть вровень с плечом, левая – на уровне груди.

Прямой удар с шагом вперёд

1. Встаньте в исходную позицию «камаэ»
2. Одновременно с выдвиганием правой ноги вперёд сделайте большой замах синаем
3. Опустив синай на мэн воображаемого противника, подтяните левую ногу.
4. Отступите левой ногой назад, подтяните к ней правую и встанте в стойку «тюдан-но-камаэ» (синай в среднем положении)

Кол-во повторений: 10 раз

Основные методические указания. При выполнении данного упражнения используйте шаг «окури-аси». Во время выполнения прямого удара с шагом вперёд считайте вслух каждое движение «ичи, ни, сан» (раз, два, три). Основные требования «субури» - это бить быстро и сильно. При движении вперёд следите за осанкой. При движении назад старайтесь как можно быстрее переставлять ноги

«Субури» в движении вперёд и назад (шаг вперёд, шаг назад)

1. Выдвигая правую ногу вперёд, сделайте замах
2. Подтягивая левую ногу, нанесите удар (опустите синай)
3. Отступая левой ногой назад, сделайте замах
4. Подтяните правую ногу, нанесите удар

Прямые удары в движении вперёд и назад называются «дзэнсин-котай-сёмэн-учи-субури». Кол-во повторений: 10 раз

Серия фронтальных ударов «субури» в движении вперёд и назад.

Соблюдая правила «субури», сделайте три удара при движении вперёд и три удара – назад

Кол-во повторений: 10 раз

Основные методические указания. Помните, что вы должны выполнять удары «мэн», поэтому оставляйте синай на уровне головы воображаемого противника. Следите за тем чтобы кончик синая «кенсен» не опускался слишком низко.

Фронтальные удары «субури» по левой и правой части мэна.

Данные удары называются «миги-мэн» (правый мэн) и «хидари-мэн» (левый мэн)

1. Встаньте в стойку «тюдан – но- камаэ»
2. Сделайте синаем прямой и большой замах
3. Регулируя правой рукой траекторию падения синая, опустите меч по диагонали вниз вправо на «хидари мэн» противника
4. Сделайте повторный замах
5. Регулируя правой рукой траекторию падения синая, опустите меч по диагонали вниз вправо на «миги мэн» противника

Кол-во повторений: 10 раз

Основные методические указания. Помните, что при замахе и опускании синая кулак левой руки всегда должен оставаться на центральной линии. Угол наклона синая регулируется запястьем правой руки.

1. Выдвигая правую ногу вперёд, делайте замах и бейте «хидари мэн»
2. Отступая левой ногой назад, делайте замах и бейте «миги-мэн»

Помните, шаг вперёд - «хидари мэн», шаг назад-«миги-мэн». Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнения кулак левой руки всегда оставался на средней линии. Следите за правильным положением рук на рукоятке синая. Ставьте и передвигайте ноги в соответствии с движением «окури-аси».

Череда быстрых ударов «хая-субури» при движении вперёд и назад

Сделайте большой выпад вперёд правой ногой и нанесите удар «мэн». Внимательно следите за тем, чтобы во время удара ваши ноги не оказались на одной линии. Сделайте большой отступ левой ногой назад и нанесите удар «мэн»

Кол-во повторений: 30-50 раз

Основные методические указания. При выпад вперёд не задирайте вверх носок правой ноги. При отступе назад правильно подставляйте правую ногу. Научившись правильным движениям, ускорьте темп. В идеале «хая субури» должно выполняться по принципу «один выпад-один отскок»

Череда быстрых ударов «хая-субури» при выполнении «саю- мэн-учи» при движении вперёд и назад

Прыгните вперед и пробейте «хидари-мэн» Отскочите назад и пробейте «миги-мэн». Помните, что выпад начинается с правой ноги, а отступ-с левой.

Кол-во повторений: 30-50 раз

Выпад «фуми-коми»

Поднимая колено правой ноги, сделайте замах синаем, сильно оттолкнувшись левой ногой от пола, сделайте выпад вперёд. Во время выпада старайтесь выбросить правую ногу как можно дальше. Отталкивайтесь от пола пальцами левой ноги. Нанесите удар.

Кол-во повторений: 4 раза по 2 подхода со сменой партнеров

Основные методические указания. Не задирайте слишком вверх правую ногу. Отталкивайтесь левой ногой не вверх, а вперёд. Следите за осанкой. Нельзя: ставить ноги на одной линии, выдвигать левую ногу вперёд. Один из главных принципов гласит: « Бить не руками, а ногами». Это означает, что главное – не то, как вы ударите противника мечом, а то, насколько быстро и правильно атакуете его с помощью «фумикоми»

Основные удары: мэн, котэ, до

«Сё-мэн-учи» из положения «иссоку-итто-но-маай» (средняя дистанция)

Встаньте в «камаэ» (синай в положении «тюдан»), смотрите прямо в глаза противнику. Перенеся вес тела вперёд и выдвигая правую ногу, сделайте большой замах синаем. Подставьте левую ногу и одновременно пробейте «мэн».

Кол-во повторений: 4 раза по 2 подхода со сменой партнеров

Основные методические указания. Нельзя: во время удара горбить спину или выгибать её, ставить ноги носками врозь, слишком задирать колено правой ноги во время выпада, слишком поздно подтягивать левую ногу.

«Сё-мэн-учи» из положения «тоой-маай» (длинная дистанция)

С дальнего расстояния трудно поразить противника, поэтому нужно слегка выдвинуть левую ногу вперёд, как в «цуги-аси» и с расстояния «иссоку-ито-но-маай» нанести удар с выпадом. Выпад нужно делать как можно глубже, а левую ногу подтягивать как можно быстрее

Основные методические указания. В кендо толчковая нога- левая, если вы будете отталкиваться правой, у вас не получится правильный удар. Вы должны делать выпад вперёд, а не бежать. Опускайте синай только на ударные поверхности. Находясь слишком близко или далеко от противника, невозможно эффективно проводить удары, поэтому необходимо научиться выбирать правильное время и расстояние для атаки

Удар «котэ-учи»

Выполняется удар по правой рукавице противника. Удар «котэ» напоминает «сё-мэн-учи», за тем лишь исключением, что при «котэ» синай опускается ниже.

Кол-во повторений: 4 раза по 2 подхода со сменой партнеров

Основные методические указания. При любом ударе (мэн, котэ, до) следует смотреть противнику прямо в глаза. Если вы будете смотреть на место предполагаемого удара, противник легко разгадает ваши планы. Держите в поле

зрения всего вашего противника, а не только его «котэ». Следите за расстоянием между вами и противником и выбирайте только то, с которого можно провести эффективную атаку. При ударе «котэ» нельзя: делать слишком большой выпад, делать слишком маленький выпад, просто касаться котэ, бить не прямо, а с боку. Удар «котэ» должен идти вместе с выпадом бедра.

Удар «до – учи»

Сделайте большой замах синаем, в положении «меч над головой» запястьем правой руки изменяя угол падения синая, сделайте выпад вперед и нанесите удар по кирасе противника. Опускайте синай вниз по диагонали, подобно удару «мигимэн».

Кол-во повторений: 4 раза по 2 подхода со сменой партнеров

Основные методические указания. Во время выполнения удара «до» синай следует заносить высоко и прямо. Так же во время удара кулак левой руки должен находиться на уровне пояса на средней линии. Во время удара не подгибайте колени. Следите за осанкой. Начинайте тренировать «до» в медленном темпе, постепенно наращивая скорость. После выполнения удара продолжайте двигаться вперед, если противник отступает, и вперед вправо, если стоит на месте. Развернитесь и примите положение «камаэ»

Тренировки по отработке основных приёмов и ударов

Кейко-главная форма занятий, на которой отрабатывается и закрепляются основные положения и движения тела, осанка, основная стойка «камаэ», положение рук, движения мечом, передвижение ног, приемы и удары, развиваются способности правильно и точно определять, и использовать моменты атаки. На таких тренировках идёт как физическая, так и духовная подготовка учеников. Это тот уровень, на котором закладываются основы кендо.

Отработка ударов по договорённости «якусокугейко»

Партнеры заранее сообщают друг другу то, какие удары они хотели бы отработать. Обычно этот вид тренировки используют для отработки основных ударов.

«Учикоми кейко». Вид тренировки для отработки основных ударов.

Партнёр, принимающий удары (преподаватель или мотодачи), предоставляют возможность для удара. Бьющий должен быстро реагировать на движения мотодачи и наносить соответствующие удары. Оба партнёра должны контролировать расстояние между собой, правильность выполнения ударов (стойка, замах, движение ног). Данный вид тренировки даёт возможность довести до автоматизма правильное выполнение основных ударов.

Методика ступеней отработки приёмов и ударов

- Отработка ударов на месте без партнёра
- Отработка ударов на месте по учебному снаряду «учикоми бо» (бамбуковая палка типа синая) и др.

- Отработка на месте с партнёром
- Совмещение удара и продвижение вперёд.
- Переход от одинарных ударов (иппон учи вадза) к двойным и тройным сериям ударов (рэндзоку учи вадза)
- Переход от прямых ударов (только из положения «тюдан –но-камаэ) к ударам из других положений (удары «саю мэн, контратакующие приёмы и др.)
- Отработка непрерывности и ритма нанесения ударов