

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА И ТВОРЧЕСТВА «ЮНИОР»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор»  
Протокол № 5 «11» 05 20 21.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ  
«Юниор»

Н.А. Рубан

20 21.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Обучение основам современного Кендо (базовый уровень)»  
Физкультурно – спортивная направленность  
Уровень – базовый  
Возраст обучающихся: 8 – 18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования  
Чалкин Александр Анатольевич

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1	Пояснительная записка	стр. 3
1.2	Цель и задачи программы	стр. 8
1.3	Содержание программы	стр. 10
1.4	Планируемые результаты	стр. 29

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1	Календарный учебный график	стр. 33
2.2	Условия реализации программы	стр. 34
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	стр. 35
2.4	Методические материалы	стр. 38
2.5	Список литературы	стр. 40
2.6	Приложения	стр. 41

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» (далее – ДОП) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

**Нормативные основания.** Дополнительная общеобразовательная программа «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Устав ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

- Положение об организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности ТМБ ОУДО «ДЮЦТТ «Юниор».

**Актуальность программы.** В Российской Федерации в настоящее время уделяется огромное внимание вопросам воспитания подрастающего поколения в духе патриотизма, здорового образа жизни, развитию физической культуры и спорта. Исследования специалистов показывают, что традиционная система физического воспитания в школе не гарантирует учащимся освоение жизненно важных ценностей физической культуры. И в этой ситуации большой выбор для развития физических способностей предоставляет система дополнительного образования. Однако в современном обществе, где молодежь имеет в доступном арсенале компьютеры и интернет, как мощного противника физического развития, остро стоит вопрос поиска методов мотивирования школьников и их родителей на выбор иного способа дополнительного физического саморазвития. Секция спортивного Кендо для популяризации своего вида спорта и набора детей использует все доступные методы, занимаясь пропагандой здорового образа жизни, воспитанием молодежи в духе патриотизма, профилактики молодежной преступности, утоляя внутреннее стремление подростка к агрессии. Занятие Кендо меняет эндорфинный баланс в организме ребенка, что является очень серьезной профилактикой, в том числе наркомании и алкоголизма.

Актуальность программы заключается также и в ее социальной значимости. Кендо обладает широкими возможностями для реализации потенциала личности ребенка, нежели иной вид спорта, в котором зачастую преобладает техническая сторона. И в спорте, и в системе боевых искусств присутствуют разделы, посвященные технике, тактике поведения, воспитанию таких качеств как целеустремленность, настойчивость, упорство, сила воли, и т.д., а также определенный режим дня, правильное и

рациональное питание, режимы тренировок. Только в классическом спорте все вышеперечисленные пункты присутствуют ради достижения результата, победы, присвоения степени спортивного мастерства, а в Кендо главное – гармоничное развитие личности ребенка, которое напрямую влияет на спортивный результат. Здесь отношения внутри коллектива строятся на высоких нравственных началах, что привлекает детей, имеющих зачастую обостренные социальные и коммуникативные проблемы в школе. Дети, регулярно занимающиеся Кендо, легче справляются со школьными нагрузками, а, следовательно, лучше учатся и адаптируются в коллективе. У них укрепляется иммунитет, появляется красота движений, улучшается осанка, они реже болеют, чаще проявляют коммуникативные навыки, имеют повышенную статусность среди сверстников. Дисциплинированность и целеустремленность у ребенка вырабатывают лидерские качества, повышается уверенность в собственных силах. Это помогает бороться с чувством незащищенности, которое страшно даже для взрослого человека.

Таким образом, Кендо на сегодняшний день является прекрасным средством гармоничного духовного и физического развития личности, а также спортивной дисциплиной, *решающей основные задачи* Стратегии развития воспитания детей в Российской Федерации до 2025 года.

**Новизна программы.** ДОП «*Обучение основам современного Кендо, базовый уровень*» основана на комплексном подходе к формированию личности детей и подростков через обучение основам традиционного японского фехтования Кендо. Развитие физических способностей, технических навыков у обучающихся происходят в четкой взаимосвязи с формированием и развитием положительных качеств характера детей через применение принципов катана (меча). Педагог целенаправленно создает такую образовательную и коммуникативную среду, в которой занятия Кендо создают благоприятные условия для формирования духовного и физического развития личности обучающегося. Организуя подобную среду, педагог решает важные образовательные и социальные задачи. Выстроенная система тренировочного процесса обеспечивает взаимосвязь по повышению уровня физической культуры и формированию положительных морально-нравственных качеств обучающихся согласно их возрасту. В учебно-тренировочном и воспитательном процессе могут участвовать с детьми и их родители, что усиливает воспитательную составляющую и благотворно влияет на формирование родительно-детских отношений. При этом конкретизирована методика учебно-тренировочного процесса и внедрена форма подведения итогов для каждого года обучения, за счет проведения промежуточных и итоговой аттестаций.

**Отличительные особенности программы.** ДОП «*Обучение основам современного Кендо, базовый уровень*» является авторской работой и представляет собой продолжением программы «*Обучение основам современного Кендо, стартовый уровень*», поскольку отсутствуют примерные рекомендуемые программы по этому виду спорта с

классификацией по уровням подготовке. При разработке программы использовались единственные доступные источники информации по Кендо на русском языке: руководства Хироси Одзавы для начинающих кендока «Кендо. Полное практическое руководство» (София, 2000 г.), а также реферат В.Ю. Галушко «Основы классификации средств Кендо. (От 6 кю до 2 дана)» (г. Москва, 2007 г.).

**Место реализации.** ДОП «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» реализуется в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием (см. материально-техническое обеспечение программы) по адресу ул. Ленина 38, Школа № 3.

**Адресат программы.** ДОП «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» реализуется в детско-юношеском объединении - спортивный клуб «Буси». Программа адресована обучающимся в возрасте 8 - 18 лет. Занятия проводятся в группах постоянного состава. Виды групп – профильные (спортивные). Состав групп формируется с письменного согласия родителей (лиц их заменяющих) согласно возрасту: 8-13 лет и 14-18 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий видом спорта Кендо. Других ограничений нет. Наполняемость групп зависит от года обучения: 1 год обучения – не менее 12 человек, 2, 3 года обучения – не менее 10 человек. Группы обучения формируются из контингента, успешно прошедших обучение по программе «Обучение основам современного Кендо, стартовый уровень», а также из обучающихся, ранее не занимавшихся в объединении, но успешно прошедших собеседование, владеющих знаниями, умениями и навыками на уровне, определенном для выпускников 1 года обучения программы «Обучение основам современного Кендо, стартовый уровень».

**Срок реализации и объем учебных часов.** ДОП «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» рассчитана на 3 года обучения. Общий объем часов в год составляет 216 часов (6 часов в неделю). Программа содержит учебно-тематический план для каждой возрастной группы, отражающий количество часов, выделяемое на изучение теории и практики.

**Формы обучения.** Программа реализуется в очной форме. Обучение предполагает сочетание групповой, индивидуальной форм и работы подгруппами ввиду сложности изучаемых технических приемов и особенностью их сочетания. Один раз в неделю второй час занятия посвящен индивидуальной работе с отстающими учащимися, либо усиленной подготовке учащихся, выезжающих на соревнования в составе сборной.

**Режим занятий.** Занятия по ДОП «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» для обучающихся 8-18 лет проводятся 3 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 академических часа (академический час=40 минут) с обязательным перерывом 10 минут.

**Ожидаемые результаты.** В результате обучения по программе у обучающихся не только тренируется все группы мышц, оказывается

благоприятное, тонизирующее действие на организм, но также развивается интеллект, координация, выносливость, ловкость и быстрота. Динамичность и эмоциональная насыщенность этого вида спорта, способствует тому, что у обучающихся вырабатывается смелость и повышается самооценка. Регулярные занятия Кендо значительно развивают у детей силу духа, силу воли, смелость и степень внутренней психоэмоциональной концентрации.

В поединках Кендо вырабатываются такие качества, как умение контролировать эмоции, быстро и беспристрастно принимать решения и незамедлительно действовать, умение точно рассчитать оптимальную глубину дистанции при атаке и защите. Дети учатся прогнозировать развитие ситуации в поединке на несколько ходов вперед, и это умение, несомненно, помогает им и в повседневной жизни. Требование очень четкого технического исполнения упражнений обучающимися воспитывает необходимые двигательные навыки, развивает координацию, выносливость и формирует в целом гармоничное тело и дух. Подробно предметные, метапредметные и личностные результаты представлены в соответствующем разделе.

На сегодняшний день спортивный клуб Кендо является на территории ТДНМР ведущим и самым многочисленным. В рамках популяризации и развития Кендо, клуб «Буси» сотрудничает не только с Федерацией Кендо Красноярского края, но и другими Федерациями Кендо России.

## 1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Целью программы является** - гармоничное развитие личности обучающихся через создание адаптивной среды, комплексно воздействующей на духовное и физическое развитие детей посредством обучения основам современного японского фехтования на бамбуковых мечах Кендо.

**Достижение цели возможно через решение следующих задач:**

- развитие познавательного интереса в области традиционного японского искусства фехтования на мечах;
- приобретение теоретических знаний и базовых практических умений и навыков владения двуручным спортивным мечем;
- участие в поединках и соревнованиях различного уровня, повышение уровня спортивного мастерства до 4 кю;
- формирование тактических навыков ведения поединка;
- выявление и развитие детско-юношеского спортивного резерва в сборную Красноярского края по Кендо.
- развитие двигательных навыков: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, координация движений;
- развитие функциональной адаптации детей, их устойчивости к инфекционным и простудным заболеваниям;
- развитие навыков самостоятельности, дисциплины.
- воспитание воли, характера, ответственности и самодисциплины;
- развитие мотивации к занятиям физкультурой и спортом, к соревновательной деятельности;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств, решительности, смелости, инициативности, выдержки;
- воспитание уважительного отношения к личности человека.



### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения Для обучающихся 8-13 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Введение.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	опрос, практическое задание
1.1	Обзор вида спорта Кендо.	1	1	0	
1.2	Правила поведения в зале (додзе).	1	1	0	
1.3	Овладение японской терминологией. <sup>1</sup>	3	1	2	
1.4	Правила надевания и завязывания униформы ( <i>кейко-ги, хакама</i> ).	3	1	2	
1.5	Правила ношения униформы, способ складывания и ухода за ней ( <i>кейко-ги, хакама</i> ).	2	1	1	
<b>II.</b>	<b>Правила соблюдения японского этикета.</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	практические упражнения, наблюдение
2.1	Выполнение положения <i>сейдза, сидзентай</i> .	6	1	5	
2.2	Выполнение поклона <i>рей</i> из положения <i>сейдза, сидзентай</i> .	6	1	5	
2.3	Выполнение	8	1	7	

<sup>1</sup> Приложение 1

	положения <i>сонке</i> .				
<b>III.</b>	<b>Меры безопасности при работе с мечем (синай, боккен).</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	опрос, практическое задание
3.1	Изучение основных элементов меча порядок обращения, правила ухода, разборка и сборка.	3	1	2	опрос, практическое упражнение
<b>IV.</b>	<b>Средняя защитная стойка <i>тюдан-но-камаэ</i>.</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	опрос, практические упражнения
4.1	Основы стойки <i>тюдан-но-камаэ</i> без меча.	35	1	34	
4.2	Основы стойки <i>тюдан-но-камаэ</i> с мечем.	35	1	34	
<b>V.</b>	<b>Передвижение, работа ног <i>аси-сабаки</i>.</b>	<b>110</b>	<b>12</b>	<b>98</b>	практические упражнения
5.1	Скользкий шаг с ведущей правой ногой <i>окури-аси</i> .	20	2	18	
5.2	Шаги в сторону <i>хираки-аси</i> .	20	2	18	
5.3	Короткий шаг <i>цуги-аси</i> .	15	2	13	
5.4	Нормальный шаг <i>аюми-аси</i> .	15	2	13	
5.5	Выпад вперед с ударом стопы в пол <i>фумикоми аси</i> .	40	4	36	
<b>VI.</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	практические упражнения
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## 1-го года обучения

### Для обучающихся 8-13 лет

#### **I. Введение (10 часов).**

*Теория (5 час.):* Что такое Кендо? Зачем заниматься Кендо? Основные три составляющие Кендо. История возникновения Кендо. Обзор развития и достижений Кендо в России и зарубежом. Крупнейшие международные соревнования по Кендо. Основные правила поведения в зале. Счет от 1 до 10, основные команды на японском языке. Правила надевания и завязывания униформы. Правила ношения униформы, способ складывания и ухода за ней.

*Практика (5 час):* Изучение правил поведения в додзе. Изучение счета и основным команд на японском языке. Последовательное надевание и завязывание униформы. Последовательное складывание униформы.

*Форма контроля:* Опрос, практическое задание.

#### **II. Правила соблюдения японского этикета (20 часов).**

*Теория (3 ч.):* Основные правила японского этикета.

*Практика (17 ч.):* Практическое выполнение положений *сейдза, сидзентай*. Практическое выполнение поклона *рей* из положения *сейдза, сидзентай*. Практическое выполнение положения *сонке*.

*Форма контроля:* практические упражнения наблюдение педагога.

#### **III. Меры безопасности при работе с мечем (синай, боккен) (3 часа).**

*Теория (1 ч.):* Основные элементы меча (*синай, боккен*), правила разборки, сборки, ремонта и хранения меча. Правила безопасности при обращении с мечем.

*Практика (2 ч.):* Изучение элементов меча. Практическое выполнение разборки, сборки, мелкого ремонта. Изучение порядка безопасного обращения и правильного ухода за мечем.

*Форма контроля:* опрос, практическое задание.

#### **IV. Средняя защитная стойка *тюдан-но-камаэ* (70 часов).**

*Теория (2 ч.):* Основы выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* без меча. Основы выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* с мечем. Основные понятия положения тела в стойке. Два типа *камаэ*: *камаэ тела* и *камаэ духа*. Правильность удержание меча *тэ-но ути* (хват меча). Высота кончика *кенсена* меча. Правильность расположения левой руки относительно центральной линии тела. Правильное расстояние левой руки от тела. Работа левой руки как опорной точки. Общая сбалансированность тела в *камаэ*.

*Практика (68 ч.):* Обучение практического выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* без меча. Обучение практического выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* с мечем. Отработка навыков правильного положения тела в стойке.

*Форма контроля:* опрос, практические упражнения.

#### **V. Передвижение, работа ног *аси-сабаки* (110 часов).**

*Теория (2 ч.):* Правильная постановка стоп. Положение левой стопы, левого колена. Местонахождения центра тяжести. Варианты техники передвижения.

*Практика (98 ч.):* Обучение практического выполнения передвижения ногами в стойке. Отработка передвижения в стойке в разных вариантах.

*Форма контроля:* опрос, практические упражнения.

#### **VI. Промежуточная аттестация (3 часа).**

*Теория (1 ч.):* Основные требования к проведению аттестации. Структура аттестации. Подведение итогов. Анализ ошибок.

*Практика (2 ч.):* Проводится аттестация (выполнение практических упражнений) перед комиссией<sup>2</sup> по разделам «Правила соблюдения японского этикета», «Средняя защитная стойка *тюдан-но-камаэ*», «Передвижение, работа ног *аси-сабак*».

*Форма контроля:* аттестация обучающихся, открытое занятие.

Таблица 2

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения Для обучающихся 8-13 лет

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Маховые движения мечем вверх, вниз <i>субури</i>.</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	практические упражнения, наблюдение
1.2	<i>Дзэги-субури.</i>	6	1	5	
1.3	<i>Нанамэ-субури.</i>	6	1	5	
1.4	<i>Семэн-субури.</i>	6	1	5	
1.5	<i>Тяку-субури.</i>	6	1	5	
<b>II.</b>	<b>Понятия дистанции <i>маай</i>.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	опрос, практические упражнения
2.1	Дистанция для нанесения удара <i>иссоку-итто-маай</i> .	1	1	0	
2.2	Длинная дистанция <i>тома</i> .	1	1	0	
2.3	Близкая дистанция	1	1	0	

<sup>2</sup> Состав комиссии регулируется правилами проведения аттестаций на ученические степени (кю) Федерацией Кендо РФ

	<i>тикама.</i>				
2.4	Дистанция, когда <i>синаи</i> скрещиваются в вертикальном положении <i>цубадзэриай.</i>	1	1	0	
2.5	Технология взгляда <i>мэцукэ.</i>	1	1	0	
<b>III.</b>	<b>Снаряжение для занятий Кендо богу.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	опрос, практические упражнения
3.1	Изучение основных частей доспехов для Кендо богу.	1	1	0	
3.2	Одевание <i>богу.</i>	4	1	3	
3.3	Правила хранения, ухода и транспортировки <i>богу.</i>	1	1	0	
<b>IV.</b>	<b>Изучение основ техники выполнения ударов <i>Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути.</i></b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	практические упражнения, наблюдение
4.1	Удар по центральной части <i>семэн-ути.</i>	16	1	15	
4.2	Удар по правому предплечью <i>миги-котэ-ути.</i>	16	1	15	
4.3	Удар справа по корпусу <i>миги-до-ути.</i>	16	1	15	
<b>V.</b>	<b>Изучение основных элементов техники выполнения упражнения базового <i>кирикаэси.</i></b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	практические упражнения, наблюдение
5.1	Выполнение <i>киай, семе,</i> удара <i>семэн-ути.</i>	16	1	15	
5.2	Выполнение столкновения <i>тайатару.</i>	16	1	15	

5.3	Выполнение ударов <i>сая-мэн</i> с перемещением вперед, назад.	16	1	15	
5.4	Выполнение <i>киай</i> , <i>семе</i> , удара <i>семэн-ути</i> с проходом.	16	1	15	
VI.	<b>Совершенствование выполнения упражнения базового <i>кирикаэси</i>.</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	практические упражнения, наблюдение
VII.	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	практические упражнения, соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**  
**2 года обучения**  
**Для обучающихся 8-13 лет**

**I. Маховые движение мечем вверх, вниз *субури* (24 часа).**

*Теория (4 ч.):* Основные требования к выполнению маховых движений *синаем субури*.

*Практика (20 ч.):* Обучение техники выполнения *субури* маховых движений вверх, вниз. Обучение вариантам маховых движений. Отработка навыков.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

**II. Понятия дистанции *маай* (5 часов).**

*Теория (5 ч.):* Основные понятия дистанции *маай*. Разновидность дистанций. Особенности использования *тайминга* (выбора правильного времени реагирования). Основы выполнения *мэцукэ* охват взглядом партнера.

*Форма контроля:* опрос.

**III. Снаряжение для занятий Кендо *богу* (6 часов).**

*Теория (3 ч.):* Ознакомление со снаряжением для занятий Кендо. Демонстрация способов надевания, ознакомление с правилами ухода и эксплуатации.

*Практика (3 ч.):* Обучение способам одевания снаряжения, отработка навыков одевания и снятия снаряжения, его укладки.

*Форма контроля:* опрос, практические упражнения.

**IV. Изучение основ техники выполнения ударов *Семэн-ути*, *миги-котэ-ути*, *миги-до-ути* (48 часов).**

*Теория (3 ч.):* Основные требования к технике выполнения основных ударов в Кендо: *семэн-ути; миги-котэ-ути; миги-до-ути.*

*Практика (45 ч.):* Обучение технике выполнения ударов. Отработка первичных навыков.

*Формы контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **V. Изучение основных элементов техники выполнения упражнения базового кирикаэси (64 часа).**

*Теория (4ч.):* Основные требования к выполнению элементов техники упражнения *кирикаэси* непрерывного попеременного нанесения ударов мэн.

*Практика (60 ч.):* Освоение выполнение элементов техники упражнения *кирикаэси* непрерывного попеременного нанесения ударов мэн. Освоение метода выполнения упражнения целиком. Контроль над расслабленностью плеч, контроль над правой рукой, правильным движением ног, дыханием.

*Форма контроля:* практические упражнения, наблюдение педагога.

#### **VI. Совершенствование выполнения упражнения базового кирикаэси (66 часов).**

*Практика (66 ч.):* Отработка выполнения упражнения путем множественных повторений.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **VII. Промежуточная аттестация (3 часа).**

*Теория (1ч.):* Основные требования к проведению аттестации. Структура аттестации. Подведение итогов. Анализ ошибок.

*Практика (2 ч.):* Проводится аттестация (выполнение практических упражнений) перед комиссией по разделам «Маховые движение мечем вверх, вниз *субури*», «Изучение основ техники выполнения ударов *Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути*», «Совершенствование выполнения упражнения базового *кирикаэси*».

*Форма контроля:* Аттестация, открытые соревнования.

Таблица 3

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения Для обучающихся 8-13 лет**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	<b>Совершенствование выполнение упражнения базового кирикаэси.</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	практические упражнения, наблюдение

<b>II.</b>	<b>Изучение и совершенствование некоторых техник <i>сикаке-вадза</i>.</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>86</b>	практические упражнения, наблюдение
2.1	<i>Тобикоми-мэн.</i>	10	1	9	
2.2	<i>Тобикоми-котэ.</i>	10	1	9	
2.3	<i>Тобикоми-до.</i>	10	1	9	
	<b>(Нидан-вадза).</b>				
2.4	<i>Котэ-мэн.</i>	12	1	11	
2.5	<i>Котэ-до.</i>	12	1	11	
2.6	<i>Мэн-до.</i>	12	1	11	
	<b>(Дэбанэ-вадза).</b>				
2.7	<i>Дэбанэ-мэн.</i>	14	1	13	
2.8	<i>Дэбанэ-котэ.</i>	14	1	13	
<b>III.</b>	<b>Изучение и совершенствование некоторых техник из положения <i>цубадзариай</i> (<i>Сикакэ-вадза/Хики-вадза</i>).</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	практические упражнения, наблюдение
3.1	<i>Хики-мэн из цубадзариай</i>	15	1	14	
3.2	<i>Хики-котэ из цубадзариай</i>	15	1	14	
3.3	<i>Хики-до из цубадзариай</i>	15	1	14	
<b>IV.</b>	<b>Изучение и совершенствование техники выполнения <i>Бокуто Кендо Кихон</i>.</b>	<b>54</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	практические упражнения, наблюдение
4.1	<i>Семэн, котэ, До(миги-до), Тцки</i>	6	1	5	
4.2	<i>Котэ-мэн</i>	6	1	5	
4.3	<i>Харай-мэн (омотэ)</i>	6	1	5	



4.4	<i>Хики-до (миги-до)</i>	6	1	5	
4.5	<i>Мэн-нуки-до (миги-до)</i>	6	1	5	
4.6	<i>Котэ-суриаге-мэн (ура)</i>	6	1	5	
4.7	<i>Дэбана Котэ</i>	6	1	5	
4.8	<i>Мэн-каэси-до (миги-до)</i>	6	1	5	
4.9	<i>До- (миги-до)-утиотоси-мэн</i>	6	1	5	
<b>V.</b>	<b>Итоговая аттестация.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	практические упражнения, соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**  
**3-го года обучения**  
**Для учащихся 8-13 лет**

**I. Совершенствование выполнение упражнения базового *кирикаэси* (20 часов).**

*Практика (20 ч.):* Отработка выполнения упражнения путем множественных повторений.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

**II. Изучение и совершенствование некоторых техник *сикаке-вадза* (94 часа).**

*Теория (8 ч.):* *Сикакэ вадза* – техники, используемые либо для создания «суки» в защите противника посредством того, что вы сами начинаете атаку, либо для того, чтобы решительно нанести удар противнику, когда он сам создал «суки» в своей защите. Основное в *сикакэ вадза* - это выполнение всех атакующих действий с *сутэми*.

*Практика (86 ч.):* Практическая отработка техник *Сикакэ вадза*.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

**III. Изучение и совершенствование некоторых техник из положения *цубадзариай* (45 часов).**

*Теория (3 ч.):* *Цубадзариай* описывает ситуацию, когда вы и ваш противник держите синаи в вертикальном положении, прижав их друг к другу *цубамото* гарда меча, при этом вы находитесь в плотном физическом контакте друг с другом, приняв такое *камаэ*, которое дает вам быстро реагировать на любое изменения в вашем противнике.

*Практика (42 ч.):* Практическая отработка техник из положения *цубадзариай* *Хики-вадза*.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **IV. Изучение и совершенствование техники выполнения Бокуто Кендо Кихон (54 часа).**

*Теория (9 ч.):*

*Практика (45 ч.):*

*Форма контроля:*

Посредством **Бокуто Кендо Кихон** происходит обучение:

1. Правильной стойке.
2. Способности чувствовать намерения противника.
3. Правильным движениям.
4. Скорости движения.
5. Точности рубящих и колющих ударов.
6. Пониманию правильного *маай* для ударов.
7. Способу развития *кигурай*.
8. Способу развития *киай*.
9. Пониманию правильного момента для удара.
10. Различным вадза.

#### **V. Итоговая аттестация (3 часа).**

*Теория (1ч.):* Основные требования к проведению аттестации. Структура аттестации. Подведение итогов. Анализ ошибок.

*Практика (2 ч.):* Проводится аттестация (выполнение практических упражнений) перед комиссией по разделам «Совершенствование выполнения упражнения базового *кирикаэси*»; «Изучение и совершенствование некоторых техник *Сикакэ-вадза: Тобикоми-мэн, Тобикоми-котэ, Тобикоми-до, Котэ-мэн, Котэ-до, Мэн-до, Дэбанэ-мэн, Дэбанэ-котэ, Хики-мэн, Хики-котэ, Хики-до*»; «Изучение и совершенствование техники выполнения **Бокуто Кендо Кихон**».

*Форма контроля:* Аттестация, открытые соревнования.

Таблица 4

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-года обучения Для обучающихся 14-18 лет**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Введение.</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	опрос, практические упражнения
1.1	Обзор вида спорта Кендо.	1	1	0	
1.2	Правила поведения в	1	1	0	

	додзе.				
1.3	Овладение японской терминологией.	3	1	2	
1.4	Правила надевания и завязывания униформы ( <i>кейко-ги, хакама</i> ).	3	1	2	
1.5	Правила ношения униформы, способ складывания и ухода за ней ( <i>кейко-ги, хакама</i> ).	2	1	1	
<b>II.</b>	<b>Правила соблюдения японского этикета.</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	опрос, практические упражнения
2.1	Выполнение положения <i>сейдза, сидзентай</i> .	6	1	5	
2.2	Выполнение поклона <i>рей</i> из положения <i>сейдза, сидзентай</i> .	6	1	5	
2.3	Выполнение положения <i>сонке</i> .	8	1	7	
<b>III.</b>	<b>Меры безопасности при работе с мечем (синай, боккен).</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	опрос, практические упражнения
3.1	Изучение основных элементов меча порядок обращения, правила ухода, разборка и сборка.	3	1	2	
<b>IV.</b>	<b>Средняя защитная стойка <i>тюдан-но-камаэ</i>.</b>	<b>70</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	опрос, практические упражнения
4.1	Основы стойки <i>тюдан-но-камаэ</i> без меча.	35	1	34	
4.2	Основы стойки <i>тюдан-но-камаэ</i> с мечем.	35	1	34	

<b>V.</b>	<b>Передвижение, работа ног аси-сабаки.</b>	<b>110</b>	<b>12</b>	<b>98</b>	практические упражнения
5.1	Скользкий шаг с ведущей правой ногой <i>окури-аси.</i>	20	2	18	
5.2	Шаги в сторону <i>хираки-аси.</i>	20	2	18	
5.3	Короткий шаг <i>цуги-аси.</i>	15	2	13	
5.4	Нормальный шаг <i>аюми-аси.</i>	15	2	13	
5.5	Выпад вперед с ударом стопы в пол <i>фумикоми аси.</i>	40	4	36	
<b>VI.</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	практические упражнения
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1-го года обучения

#### Для обучающихся 14-18 лет

#### **I. Введение (10 часов).**

*Теория (5 час.):* Что такое Кендо? Зачем заниматься Кендо? Основные три составляющие Кендо. История возникновения Кендо. Обзор развития и достижений Кендо в России и зарубежом. Крупнейшие международные соревнования по Кендо. Основные правила поведения в зале. Счет от 1 до 10, основные команды на японском языке. Правила надевания и завязывания униформы. Правила ношения униформы, способ складывания и ухода за ней.

*Практика (5 час):* Изучение правил поведения в додзе. Изучение счета и основным команд на японском языке. Последовательное надевание и завязывание униформы. Последовательное складывание униформы.

*Форма контроля:* Опрос, практическое задание.

#### **II. Правила соблюдения японского этикета (20 часов).**

*Теория (3 ч.):* Основные правила японского этикета.

*Практика (17 ч.):* Практическое выполнение положений *сейдза, сидзентай.* Практическое выполнение поклона *рей* из положения *сейдза, сидзентай.* Практическое выполнение положения *сонке.*

*Форма контроля:* практические упражнения наблюдение педагога.

Знание общих правил японского этикета необходимы обучающимся для эффективного взаимодействия с сэнсэями (японскими учителями, инструкторами, судьями) на семинарах и соревнованиях. Каждая культура

выработала свои способы невербальной передачи информации, и в японской культуре их больше, а требования по их соблюдению строже, чем в других.

### **III. Меры безопасности при работе с мечем (синай, боккен) (3 часа).**

*Теория (1 ч.):* Основные элементы меча (*синай, боккен*), правила разборки, сборки, ремонта и хранения меча. Правила безопасности при обращении с мечем.

*Практика (2 ч.):* Изучение элементов меча. Практическое выполнение разборки, сборки, мелкого ремонта. Изучение порядка безопасного обращения и правильного ухода за мечем.

*Форма контроля:* опрос, практические упражнения.

### **IV. Средняя защитная стойка *тюдан-но-камаэ* (70 часов) .**

*Теория (2 ч.):* Основы выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* без меча. Основы выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* с мечем. Основные понятия положения тела в стойке. Два типа *камаэ*: *камаэ тела* и *камаэ духа*. Правильность удержание меча *тэ-но ути* (хват меча). Высота кончика *кенсена* меча. Правильность расположения левой руки относительно центральной линии тела. Правильное расстояние левой руки от тела. Работа левой руки как опорной точки. Общая сбалансированность тела в *камаэ*.

*Практика (68 ч.):* Обучение практического выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* без меча. Обучение практического выполнения стойки *тюдан-но-камаэ* с мечем. Отработка навыков правильного положения тела в стойке.

*Форма контроля:* опрос, практические упражнения.

### **V. Передвижение, работа ног *аси-сабаки* (110 часов).**

*Теория (2 ч.):* Правильная постановка стоп. Положение левой стопы, левого колена. Местонахождения центра тяжести. Варианты техники передвижения.

*Практика (98 ч.):* Обучение практического выполнения передвижения ногами в стойке. Отработка передвижения в стойке в разных вариантах.

*Форма контроля:* опрос, практические упражнения.

### **VI. Промежуточная аттестация (3 часа).**

*Теория (1 ч.):* Основные требования к проведению аттестации. Структура аттестации. Подведение итогов. Анализ ошибок.

*Практика (2 ч.):* Проводится аттестация (выполнение практических упражнений) перед комиссией<sup>3</sup> по разделам «Правила соблюдения японского этикета», «Средняя защитная стойка *тюдан-но-камаэ*», «Передвижение, работа ног *аси-сабак*».

*Форма контроля:* аттестация обучающихся, открытое занятие.

---

<sup>3</sup> Состав комиссии регулируется правилами проведения аттестаций на ученические степени (кю) Федерацией Кендо РФ

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-го года обучения**  
**Для обучающихся 14-18 лет**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Маховые движение мечем вверх, вниз субури.</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	практические упражнения
1.2	<i>Дзэги-субури.</i>	6	1	5	
1.3	<i>Нанамэ-субури.</i>	6	1	5	
1.4	<i>Семэн-субури.</i>	6	1	5	
1.5	<i>Теяку-субури.</i>	6	1	5	
<b>II.</b>	<b>Понятия дистанции маай.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	опрос, практические упражнения
2.1	Дистанция для нанесения удара <i>иссоку-итто-маай.</i>	1	1	0	
2.2	Длинная дистанция <i>тома.</i>	1	1	0	
2.3	Близкая дистанция <i>тикама.</i>	1	1	0	
2.4	Дистанция когда <i>синаи</i> скрещиваются в вертикальном положении <i>цубадзэриай.</i>	1	1	0	
2.5	Технология взгляда <i>мэцукэ.</i>	1	1	0	
<b>III.</b>	<b>Снаряжение для занятий Кендо богу.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	опрос, практические упражнения
3.1	Изучение основных частей доспехов для	1	1	0	

	Кендо богу.				
3.2	Одевание <i>богу</i> .	4	1	3	
3.3	Правила хранения, ухода и транспортировки <i>богу</i> .	1	1	0	
<b>IV.</b>	<b>Изучение основ техники выполнения ударов <i>Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути</i>.</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	практические упражнения
4.1	Удар по центральной части <i>семэн-ути</i> .	16	1	15	
4.2	Удар по правому предплечью <i>миги-котэ-ути</i> .	16	1	15	
4.3	Удар справа по корпусу <i>миги-до-ути</i> .	16	1	15	
<b>V.</b>	<b>Изучение основных элементов техники выполнения упражнения базового <i>кирикаэси</i>.</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	практические упражнения
5.1	Выполнение <i>киай, семе, удара семэн-ути</i> .	16	1	15	
5.2	Выполнение столкновения <i>тайатару</i> .	16	1	15	
5.3	Выполнение ударов <i>сая-мэн</i> с перемещением вперед, назад.	16	1	15	

5.4	Выполнение <i>киай, семе, удара семэн-ути</i> с проходом.	16	1	15	
VI.	<b>Совершенствование выполнения упражнения базового <i>кирикаэси</i>.</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>66</b>	практические упражнения
VII.	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	практические упражнения, соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА  
2-го года обучения  
Для обучающихся 14-18 лет**

**I. Маховые движение мечем вверх, вниз *субури* (24 часа).**

*Теория (4 ч.):* Основные требования к выполнению маховых движений *синаем субури*. Как выполнять маховые движения *синаем субури*. Техника выполнения *субури* маховых движений вверх, вниз. Варианты упражнений маховых движений.

*Практика (20 ч.):* Обучение техники выполнения *субури* маховых движений вверх, вниз. Обучение вариантам маховых движений. Отработка навыков.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

**II. Понятия дистанции *маай* (5 часов).**

*Теория (5 ч.):* Основные понятия дистанции *маай*. Разновидность дистанций. Особенности использования *тайминга* (выбора правильного времени реагирования). Основы выполнения *мэцукэ* охват взглядом партнера.

*Форма контроля:* опрос.

**III. Снаряжение для занятий Кендо *богу* (6 часов).**

*Теория (3 ч.):* Ознакомление со снаряжением для занятий Кендо. Демонстрация способов надевания, ознакомление с правилами ухода и эксплуатации.

*Практика (3 ч.):* Обучение способам одевания снаряжения, отработка навыков одевания и снятия снаряжения, его укладки.

*Форма контроля:* опрос, практические упражнения.

**IV. Изучение основ техники выполнения ударов *Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути* (48 часов).**

*Теория (3 ч.):* Основные требования к технике выполнения основных ударов в Кендо: *семэн-ути; миги-котэ-ути; миги-до-ути*.



*Практика (45 ч.):* Обучение технике выполнения ударов. Отработка первичных навыков.

*Формы контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **V. Изучение основных элементов техники выполнения упражнения базового кирикаэси (64 часа).**

*Теория (4ч.):* Основные требования к выполнению элементов техники упражнения *кирикаэси* непрерывного попеременного нанесения ударов мэн.

*Практика (60 ч.):* Освоение выполнение элементов техники упражнения *кирикаэси* непрерывного попеременного нанесения ударов мэн. Освоение метода выполнения упражнения целиком. Контроль над расслабленностью плеч, контроль над правой рукой, правильным движением ног, дыханием.

*Форма контроля:* практические упражнения, наблюдение педагога.

#### **VI. Совершенствование выполнения упражнения базового кирикаэси (66 часов).**

*Практика (66 ч.):* Отработка выполнения упражнения путем множественных повторений.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **VII. Промежуточная аттестация (3 часа.)**

*Теория (1ч.):* Основные требования к проведению аттестации. Структура аттестации. Подведение итогов. Анализ ошибок.

*Практика (2 ч.):* Проводится аттестация (выполнение практических упражнений) перед комиссией по разделам «Маховые движение мечем вверх, вниз *субури*», «Изучение основ техники выполнения ударов *Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути*», «Совершенствование выполнения упражнения базового *кирикаэси*».

*Форма контроля:* Аттестация, открытые соревнования.

Таблица 6

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения Для обучающихся 14-18 лет**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I.	Совершенствование выполнение упражнения базового <i>кирикаэси</i> .	20	0	20	практические упражнения
II.	Изучение и совершенствован	94	8	86	практические упражнения

	<b>ие некоторых техник сикаке-вадза.</b>				
2.1	<i>Тобикоми-мэн.</i>	10	1	9	
2.2	<i>Тобикоми-котэ.</i>	10	1	9	
2.3	<i>Тобикоми-до.</i>	10	1	9	
	<b>(Нидан-вадза).</b>				практические упражнения
2.4	<i>Котэ-мэн.</i>	12	1	11	
2.5	<i>Котэ-до.</i>	12	1	11	
2.6	<i>Мэн-до.</i>	12	1	11	
	<b>(Дэбанэ-вадза).</b>				практические упражнения
2.7	<i>Дэбанэ-мэн.</i>	14	1	13	
2.8	<i>Дэбанэ-котэ..</i>	14	1	13	
<b>III.</b>	<b>Изучение и совершенствование некоторых техник из положения цубадзарияй (Сикакэ-вадза/Хики-вадза).</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	практические упражнения
3.1	<i>Хики-мэн из цубадзарияй</i>	15	1	14	
3.2	<i>Хики-котэ из цубадзарияй</i>	15	1	14	
3.3	<i>Хики-до из цубадзарияй</i>	15	1	14	
<b>IV.</b>	<b>Изучение и совершенствование техники выполнения Бокуто Кендо Кихон.</b>	<b>54</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	практические упражнения
4.1	<i>Семэн, котэ, До(миги-до), Түки</i>	6	1	5	
4.2	<i>Котэ-мэн</i>	6	1	5	
4.3	<i>Харай-мэн (омотэ)</i>	6	1	5	
4.4	<i>Хики-до (миги-до)</i>	6	1	5	

4.5	<i>Мэн-нуки-до (миги-до)</i>	6	1	5	
4.6	<i>Котэ-суриаге-мэн (ура)</i>	6	1	5	
4.7	<i>Дэбана Котэ</i>	6	1	5	
4.8	<i>Мэн-каэси-до (миги-до)</i>	6	1	5	
4.9	<i>До- (миги-до)-утиотоси-мэн</i>	6	1	5	
<b>V.</b>	<b>Итоговая аттестация.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	практические упражнения, соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 3-го года обучения

#### Для обучающихся 14-18 лет

#### **I. Совершенствование выполнение упражнение базового *кирикаэси* (20 часов).**

*Практика (20 ч.):* Отработка выполнения упражнения путем множественных повторений.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **II. Изучение и совершенствование некоторых техник *сикаке-вадза* (94 часа).**

*Теория (8 ч.):* *Сикакэ вадза* – техники, используемые либо для создания «суки» в защите противника посредством того, что вы сами начинаете атаку, либо для того, чтобы решительно нанести удар противнику, когда он сам создал «суки» в своей защите. Основное в *сикакэ вадза* - это выполнение всех атакующих действий с *сутэми*.

*Практика (86 ч.):* Практическая отработка техник *Сикакэ вадза*.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **III. Изучение и совершенствование некоторых техник из положения *цубадзариай* (45 часов).**

*Теория (3 ч.):* *Цубадзариай* описывает ситуацию, когда вы и ваш противник держите синаи в вертикальном положении, прижав их друг к другу *цубамото* гарда меча, при этом вы находитесь в плотном физическом контакте друг с другом, приняв такое *камаэ*, которое дает вам быстро реагировать на любое изменения в вашем противнике.

*Практика (42 ч.):* Практическая отработка техник из положения *цубадзариай* *Хики-вадза*.

*Форма контроля:* наблюдение педагога, практические упражнения.

#### **IV. Изучение и совершенствование техники выполнения *Бокуто Кендо Кихон* (54 часа).**

*Теория (9 ч.):*

*Практика (45 ч.):*

Посредством **Бокуто Кендо Кихон** происходит обучение:

1. Правильной стойке.
2. Чувствовать намерения противника.
3. Правильным движениям.
4. Скорости движения.
5. Точности рубящих и колющих ударов.
6. Пониманию правильного *маай* для ударов.
7. Способу развития *кигурай*.
8. Способу развития *киай*.
9. Пониманию правильного момента для удара.
10. Различным вадза.

#### **V. Итоговая аттестация (3 часа).**

*Теория (1ч.):* Основные требования к проведению аттестации. Структура аттестации. Подведение итогов. Анализ ошибок.

*Практика (2 ч.):* Проводится аттестация (выполнение практических упражнений) перед комиссией по разделам «Совершенствование выполнения упражнения базового *кирикаэси*»; «Изучение и совершенствование некоторых техник *Сикакэ-вадза: Тобикоми-мэн, Тобикоми-котэ, Тобикоми-до, Котэ-мэн, Котэ-до, Мэн-до, Дэбанэ-мэн, Дебанэ-котэ, Хики-мэн, Хики-котэ, Хики-до*»; «Изучение и совершенствование техники выполнения *Бокуто Кендо Кихон*».

*Форма контроля:* Аттестация, открытые соревнования.

## 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1.4.1 Предметные.

К концу 1 года обучения по программе «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень», обучающиеся в клубе «Буси» **будут знать:** историю возникновения Кендо, три основных составляющих Кендо, программу обучения на год и расписание занятий, общие правила японского этикета, основные правила обращения с мечом, порядок обслуживания синаэ, основные понятия положения тела в стойке.

**Будут уметь:** выполнять основные элементы этикета, проводить ремонт синаэ его сборку и разборку, становиться в защитную стойку *тюдан-но-камаэ*, правильно удерживать меч, правильно ставить стопы, удерживать правильное положение левой стопы и левого колена, переносить цент тяжести;

**Будут владеть:** хватом меча относительно центральной линии тела и расстояния левой руки от тела, левой рукой как опорной точкой, относительной сбалансированностью тела в стойке *камаэ*, основами техники передвижения.

У регулярно занимающихся кендоистов очень хорошо развиваются скоростно-силовые качества, выносливость, меткость, гибкость, умение координировать свои действия мечом (яп. «синаэм»), маневрировать и вовремя изменять темп и амплитуду движений, эмоциональная устойчивость, умение собраться и не терять концентрации при работе на больших скоростях.

К концу 2 года обучения по программе «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень», обучающиеся в клубе «Буси» **будут знать:** технику выполнения маховых движений *субури*, основные понятия дистанции *маай*, разновидность дистанций, основы *тайминга*, основы выполнения *мэцукэ* охват взглядом партнера, основные части доспехов *богу* для занятия Кендо, основы выполнения техники ударов *Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути*, основные элементы техники выполнения упражнения базового *кирикаэси*;

**Будут уметь:** выполнять маховые движения *синаэм субури*, использовать *тайминг*, выполнять *мэцукэ* охват взглядом партнера, правильно надевать снаряжение для занятия Кендо, ухаживать и бережно эксплуатировать их, выполнять основы выполнения техники ударов *Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути*, выполнять базовое упражнение *кирикаэси*;

**Будут владеть:** техникой выполнения маховых движений *субури*, вариантами упражнения маховых движений *субури*, навыками установление дистанции *маай*, навыками использования *тайминга*, навыками охвата взгляда партнера *мэцукэ*, способами надевания снаряжения *богу* для занятия Кендо, основами выполнения техники ударов *Семэн-ути, миги-котэ-ути*,

*миги-до-ути*, навыками техники выполнения базового упражнения *кирикаэси* в *сутэми*.

К концу 3 года обучения по программе «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень», обучающиеся в клубе «Буси» **будут знать:** основы выполнения некоторых техник *сикаке-вадза*, технику принятия *камаэ цубадзариай*, основы выполнения некоторых техник из положения *цубадзариай*, технику выполнения *Бокуто Кендо Кихон*.

**Будут уметь:** использовать технику *сикаке-вадза* создавая «суки» в защите противника путем нанесения решительных ударов противнику, начинать атаку первым, правильно принимать позицию в *цубадзариай*, использовать технику из позиции *цубадзариай*, выполнять ключевые элементы *Бокуто Кендо Кихон*.

**Будут владеть:** навыками выполнения техники *сикаке-вадза* в *сутэми*, навыками выполнения техники из позиции *цубадзариай*, навыками выполнения техники *Бокуто Кендо Кихон*.

У более квалифицированных «кендоистов», завершающих программу обучения, лучше реакция на движущийся объект, устойчивость и концентрация внимания, координация касаний и коэффициент координации; они намного быстрее анализируют свое поведение в соответствии с обстановкой поединка и более быстрее принимают решение.

Ведение поединка обеспечивает обучающимся овладение комплексом специализированных умений, основанных на проявлениях простых и сложных двигательных реакций, предвосхищении пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках. Все это приводит к выработке специфических качеств – «чувства оружия», «чувства дистанции», «чувства времени», которые в совокупности с технической подготовленностью составляют «чувство боя» – ведущее специализированное свойство кендоистов. Это позволяет им достигать более высоких спортивных результатов.

#### **1.4.2 Личностные.**

Обучающиеся по программе «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» будут обладать следующими качествами: иметь базовые навыки соблюдения спортивного режима, питания и отдыха; быть инициативным, уметь занимать активную позицию в школе, на занятиях в спортивном клубе, в семье; уметь вежливо и культурно общаться со сверстниками и взрослыми; уметь оценивать свои слова и поступки в рамках здоровых морально-нравственных ценностей; владеть базовыми волевыми усилиями в формировании тела и характера через преодоление физических и моральных трудностей; быть ответственным за принятие своих решений, постоянно самосовершенствоваться в учебе, общественно-полезном труде, в спорте.

У обучающихся будут развиты: активность систематически заниматься физкультурой и спортом; желание совершенствоваться в соревновательной и

аттестационной деятельности по виду спорта Кендо, мотивация к устойчивой конкуренции с другими юными спортсменами Красноярского края за право быть членами сборной команды по Кендо.

### **1.4.3 Метапредметные.**

Вся суть подготовки кендоиста заключается в комплексе определенных практик и дисциплин, находящихся на стыке таких направлений педагогики, как:

- общая культура, этика и нравственность;
- японская культура отношения к оружию (в данном случае к мечу). Несмотря на то, что в Кендо используется синай, отношение к нему не отличается от древнего уважительного и почтительного отношения воина к боевому мечу – катане);
- уважительное отношение к педагогу (в Кендо это учитель, «сенсей») и собственно к процессу обучения в целом (что обозначается как «道», «до» – «путь», жизненный путь);
- совершенствование тактико-технических качеств в практике владения мечом для нанесения поражающего удара сопернику и отражения атакующих действий противника;
- совершенствование скоростно-силовых качеств спортсмена, выносливости и иных физических качеств;
- овладение триединством души (яп. «ки»), меча (яп. «кен») и тела (яп. «тай»);
- овладение методикой «заншин» – сохранение психофизической энергии в период исполнения удара мечем.

### **СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ВЫПУСКНИКА:**

Спина становится прямой, присутствует привычка всегда сохранять правильную осанку.

Физиологические функции организма работают лучше: органы дыхания, кровообращения, пищеварения.

Повышается сообразительность, ловкость, четкость движений, чувства ритма, развиваются такие качества, как настойчивость, трудолюбие и упорство.

Умеет хладнокровно и четко оценивать действия противника и молниеносно реагировать на них.

Значительно лучше осуществляет контроль над чувствами, такими, как гнев, страх, раздражение.

Возникает стрессоустойчивость, умение снимать стресс и отрицательные эмоции.

Обучающийся проявляет такие качества, как смелость, готовность защищать тех, кому грозит опасность.

Укрепляется чувство самостоятельности и самодостаточности, возникает стремление брать инициативу в свои руки не бояться трудностей.

Обучающийся отличается вежливостью, ведет себя честно и достойно во время тренировок, и в повседневной жизни.

Развиты скоростно-силовые качества и растет мастерство кендоиста.

Проявляет уважение к человеческой личности.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» определяется календарным учебным графиком.

Таблица 7

#### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.21	31.05.22	36	108	216	3 раза в неделю по 2 академ. часа	Промежуточная аттестация 25-31 мая
2.	2 год	01.09.21	31.05.22	36	108	216	3 раза в неделю по 2 академ. часа	Промежуточная аттестация 25-31 мая
3.	3 год	01.09.21	31.05.22	36	108	216	3 раза в неделю по 2 академ. часа	Итоговая аттестация 25-31 мая

\*Академический час = 40 мин., перемена = 10 мин.

\*Праздничные дни – по календарю.

## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Материально-техническое обеспечение.

Таблица 8

#### Перечень оборудования для занятий Кендо в объединении

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Бамбуковые мечи <i>синаи</i> .	10 шт.
2.	Деревянные мечи <i>боккен</i> .	10 шт.
3.	Комплекты доспех для занятий Кендо <i>богу</i> .	8 шт.
4.	Макивара (учебная кукла)	1 шт.
5.	Координационная лестница	2 шт.

### 2. Информационное обеспечение:

1. Московский клуб Кендо «Сёгун»: [Электронный ресурс]. М., 1998 – 2021. URL: <http://www.shogunclub.ru>.
2. Российская Федерация Кендо: [Электронный ресурс]. М., 2011 – 2021. URL: <http://www.kendo-russia.ru>.
3. Красноярская Региональная Общественная Спортивная «Федерация Кендо»: [Электронный ресурс]. К., 2019 – 2021. URL: <http://www.kras-kendo.ru>.

### 3. Кадровое обеспечение.

Реализовать предложенную программу может педагог дополнительного образования, имеющий опыт работы в качестве инструктора по Кендо с квалификацией не менее 3 дана.

## 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В результате обучения по программе «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» у обучающихся должен быть достигнут необходимый уровень освоения всех разделов.

В систему отслеживания и оценивания результативности программы обучения входит:

1. Входящая диагностика
2. Текущий контроль/Промежуточная аттестация
3. Итоговая аттестация.

**Входящая диагностика.** Начать работу целесообразно с выявления обучающихся, которые проявляют интерес к занятиям физкультурой и спортом. При наборе в спортивный клуб педагог проводит индивидуальное собеседование с каждым кандидатом и их родителями. Цель собеседования заключается в выявлении потенциальных кандидатов, которые стремятся вести активную спортивную жизнь, получать базовые знания восточного единоборства Кендо, приобретать и совершенствовать полученные практические навыки в данном виде, которые хотели бы участвовать в спортивных соревнованиях, аттестациях, семинарах, спортивных сборах.

Вопросы могут быть иметь следующие формулировки:

- Имеете ли вы практический опыт занятий восточными единоборствами, в спортивных секциях или клубах?
- Имеете ли вы медицинские ограничения для занятий контактными видами спорта?
- Что Вы знаете о восточном единоборстве Кендо, если знаете, расскажите, чем оно привлекательно для вас?
- Почему вы выбрали именно наш спортивный клуб?
- Готовы ли вы к групповой работе?
- Готовы ли вы соблюдать спортивный режим?
- Готовы ли вы к спортивным нагрузкам?
- Интересно ли вам участвовать в спортивных соревнованиях?
- Хотели бы вы принять участие в спортивных соревнованиях на уровне Красноярского края и выше?

После анализа ответов педагогом выявляются обучающиеся, из которых формируется группа для обучения в объединении.

**Текущий контроль** предполагает оценку практических умений, навыков обучающихся по разделам программы и осуществляется в течение всего учебно-тренировочного процесса, посредством визуального анализа деятельности обучающегося на занятии. В конце каждого занятия, педагог может провести фронтальный опрос с целью проверки усвоения теоретического материала, а также провести письменное тестирование.

Способом оценки результатов усвоения программы обучения является промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Она проводится с целью контроля и отслеживания уровня сформированности теоретических

знаний и практических умений и навыков предусмотренных программой. В качестве инструментария промежуточной и итоговой аттестации используется система оценки «сдал», «не сдал». Результаты промежуточной и итоговой аттестации оформляются протоколом экзаменационной комиссии.

**Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год в мае месяце в форме практического выполнения упражнений по разделам программы соответствующего года обучения. Усвоение теоретических знаний определяется при помощи контрольного теста по содержанию изучаемых тем, состоящий из 10 вопросов (*приложение 2,3*) с вариантами ответов, один из которых обучающиеся выбирают. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Сумма правильных ответов 9-10 баллов определяется как высокий уровень – (80-100%) усвоения теоретического программного материала. Сумма 7-8 баллов характеризуется достаточным (60-80%) уровнем, от 7 до 6 баллов – низким (40-50%) уровнем усвоения программы.

**Итоговая аттестация** проводится в конце 3-го учебного года. Усвоение теоретических знаний определяется при помощи итогового контрольного теста, состоящего из 15 вопросов (*приложение 4*) с вариантами ответов, один из которых обучающиеся выбирают. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Сумма правильных ответов от 13 до 15 баллов определяется как высокое усвоение теоретического материала. Сумма от 10 до 13 баллов характеризуется как достаточный уровень усвоения теоретического материала, менее 10 баллов – низкий уровень усвоения теории.

Усвоение практических навыков определяется в результате выполнения обучающимися практических упражнений перед аттестационной комиссией по следующей программе: выполнения ударов *Семэн-ути, миги-котэ-ути, миги-до-ути*», выполнение упражнения базового *кирикаэси*», выполнение техники *Бокуто Кендо Кихон*. Качество выполнения упражнений оценивается комиссией по принципу «сдал», «не сдал», согласием не менее 3-х членов комиссии. В итоговом контроле учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях, спортивных сборах, семинарах.

Одним из возможных вариантов оценки результатов обучения по программе является оценка по классификации специальных умений и навыков Кендо.

Таблица 9

**Классификация специальных умений и навыков в Кендо, базовый уровень**

№ п/п	Специальные умения и навыки
1	Соблюдение правил поведения в додзё

2	Соблюдение правил личной и общественной гигиены
3	Соблюдение общих правил японского этикета
4	Владение терминологией
5	Переборка и ремонт синая
6	Складывание и хранение формы
7	Одевание, хранение, транспортировка и уход за доспехами (богу)
8	Использование воинского духа в голосе и/или крике (киай)
9	Чувство дистанции (маай)
10	Понимание важности и значения правильной осанки
11	Понимание важности и значения расслабленности плеч
12	Правильное выполнение техники "столкновения тел" (тай-атари)
13	Технология взгляда (мэцукэ)
14	Ментальная и физическая готовность к действию (дзансин)
15	Чувство времени (рицудо)
16	Способность плавно менять скорость удара и других действий (дзё ха кю)
17	Способность видеть незащищённые места (суки)
18	Давление (сэмэ)
19	Техника выжимающего движения кистей рук в завершающей стадии удара (тэ-но ути)
20	Понимание эффективного удара (юко датоцу)
21	Чувство соперника
22	Понимание важности и значения правильного дыхания
23	Чувство иппона (способность видеть эффективный удар)
24	Способность создавать брешь (суки) в защите противника
25	Повседневное достоинство (кигурай)
26	Действие в состоянии самоотрешённости (сутэми)

По итогам обучения и результатам итоговой аттестации обучающимся выдается Диплом о дополнительном образовании (единая форма для Центра), согласно Порядка выдачи дипломов.

## 2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Среди методов организации учебного процесса можно выделить следующие:

- **Объяснительно-иллюстративный метод** используется практически на каждом занятии. Является преобладающим. С помощью этого метода даётся полное объяснение основ выполнения стойки *камаэ*, маховых движений *субури*, работы ног *аси-сабаки*, выполнения ударов *учи*, выполнения техник атаки, контратаки и т.д.

- **Репродуктивный метод** используется на каждом занятии. Это связано со спецификой преподавания Кендо. Каждое занятие приходится добиваться правильной постановки корпуса, рук, ног, техники выполнения передвижений, ударов, синхронности и координации движений и т.д. Всё это требует постоянного повтора. Результат появляется лишь после отработки элементов на каждом занятии. Тело кендока адаптируется естественным образом только в том случае, если вначале найти правильные техники, а затем многократно и целеустремленно повторять их.

- **Частично-поисковый метод** используется при работе только со старшими учениками, которые уже накопили достаточную базу знаний *кихона* (основы), а также наработали стабильные навыки и умения. Роль педагога - наводить на мысль и на действие, а роль ученика - развить мысль и воплотить её в движение.

- **Игровой метод** используется для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, совершенствования физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости. Данный способ вызывает положительные эмоции у обучающихся, способствует созданию положительной психологической среды в процессе обучения.

Теоретические занятия проходят в форме лекций с использованием ИКТ технологий. Каждое практическое занятие состоит из 4-х частей:

1. Ритуал.
2. Разминка.
3. Отработка базовых техник.
4. Ритуал.

Приемы общефизической подготовки, используемые на каждом занятии, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: сила, ловкость, скорость, гибкость, выносливость.

Важной особенностью организации занятий является то, что наряду с детьми в работе могут участвовать и их родители, что имеет особую значимость в выстраивании родительско-детских отношений и развитию семейного спорта.

В процессе обучения по программе применяются следующие образовательные технологии:

- **Здоровьесберегающие технологии** применяются в процессе всего учебного занятия, основной целью которых являются создание максимально

возможных условий для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, морального и физического состояния обучающихся. Кендо считается абсолютно безопасным видом спорта, поэтому родителям и педагогу можно не бояться за здоровье ребенка.

- **Соревновательные технологии** в процессе обучения применяются для стимулирования интереса к занятиям Кендо и активации деятельности обучающихся. Конкурентное сопоставление сил, навыков и возможностей в условиях состязаний способствует максимальному проявлению психофизических способностей организма, выявляет слабые стороны обучающегося, мотивирует его к развитию и закреплению необходимых качеств. Соревнования проводятся как в личном, так и в командном первенстве. Многие тренеры, основываясь на личном опыте, говорят о том, что спортивные занятия показывают изменения поведения детей, причастных к сфере соревновательного спорта. У них, в дальнейшем, мотивируется стремление к достижению успеха и поставленных целей справедливым путем.

- **Информационно-коммуникационные технологии** применяются как для демонстрации образовательного материала по Кендо, так и для анализа двигательных навыков обучающихся в процессе формирования базовых и продвинутых технических действий. Просмотр и совместный разбор видеофрагментов выполнения упражнений, соревновательных и аттестационных ситуаций, позволяют качественно оценить динамические процессы. IT-технологии позволяют смотреть в он-лайн режиме соревнования выдающихся спортсменов в этом виде спорта, а также осуществлять разбор удачных техник и совершенных ошибок.

**Виды дидактических материалов.** Для реализации программы «Обучение основам современного Кендо, базовый уровень» применяется следующий дидактический материал:

- Практического руководство по Кендо разработанное профессором Университета наук в Токио Хироси Одзава 7-й дан Кёси.

- Рисунки и схемы с пошаговыми объяснениями основных техник;
- Указания к проведению практических занятий;
- Правила проведения аттестаций и соревнований по Кендо;
- Обучающее видео по Кендо 1-3 часть, Япония. 2000.

Используемые методы, формы и технологии работы формируют у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражение и сохранить скромность при победах. Способствуют не только формированию здорового образа жизни, но и учат трезво оценивать свои, ставить реальные цели и достигать их.

Обязательная форма для занятий - кендоги и хакама, должна быть у каждого обучающегося. Она повышает у детей интерес к занятиям, любознательность, воспитывает самодисциплину и аккуратность. А более старшим обучающимся защитное снаряжение (богу) еще и придает значимости их деятельности и статусности среди сверстников.

## 2.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Литература для педагога:**

1. Арефьев А.А. Словарь Будо-терминов/ Арефьев А.А. - М.: 2001. – 5 с.
2. Галушко В.Ю. Основы классификации средств Кендо. (От 6 кю до 2 дана)/ Галушко В.Ю. М.: 2007. – 55 с.
3. Андреев Е.А. Основные Правила проведения поединков Кендо и судейства. Дополнительные Правила проведения поединков Кендо и судейства/Е.А. Андреев. – С.П.: Россия, 2012. – 55 с.
4. Савилов В.А. Кендо - путь к мужеству и благородству/ Савилов В.А. М.: Просвещение,1992 – 22 с.
5. Хириси Одзава, «Кендо. Полное практическое руководство/Хириси Одзава. - К.: София, 2000. – 148 с.

### **Литература для родителей и обучающихся:**

1. Андреев Е.А. Основные Правила проведения поединков Кендо и судейства. Дополнительные Правила проведения поединков Кендо и судейства/Е.А. Андреев. – С.П.: Россия, 2012. – 55 с.
2. Хириси Одзава, «Кендо. Полное практическое руководство/Хириси Одзава. - К.: София, 2000. – 148 с.



## СЛОВАРЬ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

- Ай-тюдан** - оба спортсмена в тюдан-но камаэ
- Аси-сабаки** - работа ног
- Аюми-аси** - шаг как при обычной ходьбе
- Боккэн** - деревянный меч
- Бокуто** - деревянный меч
- Вадза** - техники
- Датоцу** - рубящий или колющий удар
- Дэбана-вадза** - техника нанесения удара в момент, когда противник собирается нанести свой удар
- До** - тело, нагрудник; цель удара
- Дзансин** - ментальная и физическая готовность к атаке противника
- Дзигэйко** - свободная практика
- Дзёдан-но-камаэ** - верхняя защитная позиция
- Иссоку итто но маай** - дистанция, при которой фехтовальщик может атаковать (или уклониться от атаки), сделав один шаг
- Каэси-вадза** - техники отражения
- Камаэ** - защитная стойка
- Кацуги-вадза** - техника отведения меча к плечу
- Ки** - дух, ментальная энергия
- Кийай** - проекция воинского духа в голосе или крике
- Кигурай** - гордость, достоинство
- Кирикаэси** - непрерывное нанесение ударов мэн попеременно слева и справа
- Кисэй** - дух, энергия
- Котэ** - перчатки; предплечье; цель удара
- Кэйко** - практика
- Кэйко-ги** - куртка
- Кэндогу** - доспех
- Кэндзюцу** - искусство меча
- Кэнсэн** - кончик меча или синая
- Маай** - боевая дистанция между двумя противниками
- Мэн** - защитное приспособление для головы, маска; цель удара
- Мэцукэ** - точка, куда направлен взгляд
- Миги** - право
- Нидан-вадза** - техники в два этапа
- Одзи-вадза** - техники контратаки
- Окури-аси** - скользящий шаг, ведущая правая нога
- Омотэ** - левая сторона синая
- Сагэ-то** - положение, при котором синай держится с левой стороны
- Сийай** - матч
- Сикакэ-вадза** - техники, когда вы начинаете удар первым

**Синай** - бамбуковый меч  
**Сидзэнтай** - естественная позиция стоя  
**Сёмэн** - центральная часть мэна  
**Сонкё** - положение на корточках с согнутыми коленями  
**Субури** - практика отработки маховых движений синаем  
**Суки** - место, открытое для атаки; незащищенные места  
**Суриагэ-вадза** - техники восходяще-скользящего отражения  
**Сури-аси** - скользящий шаг  
**Сутэми** - самоотречение; действие в состоянии самоотречения  
**Сэйдза** - положение на коленях  
**Сэнсэй** - инструктор  
**Тайатару** - столкновение тел  
**Тарэ** - набедренный протектор  
**Тэноути** - сбалансированная сила рук в момент рубящего или колющего удара  
**Тюдан-но-камаэ** - средняя защитная позиция  
**Ути** - удар  
**Утиотоси-вадза** - техники, при которых вы наносите удар по синаю противника в момент, когда он атакует, и немедленно контратакуете  
**Ура** - правая сторона синая  
**Хакама** - юбка-брюки  
**Хасаки** - режущая кромка  
**Хидари** - лево  
**Хики-вадза** - техники отступления назад  
**Хираки-аси** - шаг в сторону  
**Цуба** - гарда меча  
**Цубадзэриай** - фехтование при близком контакте, когда синаи скрещиваются в вертикальном положении  
**Цуги-аси** - короткий шаг  
**Цука** - рукоять меча  
**Цука-гасира** - верхушка (пятка) рукояти  
**ЦУРУ** - центральная струна синая

**Тест для промежуточной аттестации обучающихся объединения  
спортивный клуб Кендо «Буси»  
(1 год обучения)  
10 вопросов**

**Выберите правильный ответ:**

1. Что такое Кендо?
  - а) вид спорта;
  - б) вид восточного единоборства;
  - в) и то и другое.
  
2. Страна - родоначальник Кендо?
  - а) Россия;
  - б) Корея;
  - в) Япония.
  
3. Есть ли в Кендо правила поведения?
  - а) есть;
  - б) нет;
  - в) сомневаюсь с ответом.
  
4. Как в Кендо называется куртка?
  - а) кейко-ги;
  - б) хакама;
  - в) кимоно.
  
5. Как в Кендо называется юбка-брюки?
  - а) оби;
  - б) хакама;
  - в) кендогу.
  
6. Как в Кендо называется бамбуковый меч?
  - а) катана;
  - б) нагината;
  - в) синай.
  
7. Боккен (бокуто) – это:
  - а) деревянный меч;
  - б) палочки для еды;
  - в) катана.
  
8. В Кендо учитель – это:
  - а) тренер;
  - б) сенсей;

в) старший ученик.

9. Как называется помещение для занятия Кендо?

а) додзе;

б) корт;

в) тренажерный зал.

10. Проводятся ли в Кендо соревнования?

а) нет;

б) да;

в) сомневаюсь с ответом.

**Тест для промежуточной аттестации обучающихся объединения  
спортивный клуб Кендо «Буси»  
(2 год обучения)  
10 вопросов**

**Выберите правильный ответ:**

1. Как называется в Кендо средняя защитная стойка:

- а) тюдан-но-камаэ;
- б) гедан-но-камаэ;
- в) дзедан-но-камаэ.

2. Как в Кендо называется работа (движение) ног?

- а) учи;
- б) аси-сабаки;
- в) хираки-аси.

3. Фумикоми-аси – это?

- а) уход с линии атаки;
- б) защитные действия;
- в) выпад вперед с ударом стопы в пол.

4. Как называется гарда у меча?

- а) цуба-домэ;
- б) цуба;
- в) цука.

5. Семен-субури это?

- а) практика отработки маховых движений синаем (бокуто) по центральной части мэн;
- б) практика отработки маховых движений синаем (бокуто) по до;
- в) практика отработки маховых движений синаем (бокуто) по коте.

6. Сколько в Кендо целей для нанесения удара?

- а) 4;
- б) 6;
- в) 8.

7. Понятие маай – это:

- а) дистанция между двумя противниками;
- б) состояние духа;
- в) медитация.

8. Как называется защитное снаряжение в Кендо?

- а) броня;

- б) богу;
- в) защита.

9. На начальном этапе удары в Кендо, кендока обозначает :

- а) мэн, котэ, до, цки.
- б) любыми звуками;
- в) не обозначает.

10. Как называется базовое упражнение в Кендо, где мы тренируем технику ударов слева и справа, дух, основы передвижения?

- а) кирикаэси;
- б) учикоми-гейко;
- в) дзигейко.

**Тест для итоговой аттестации обучающихся объединения спортивный клуб Кендо «Буси»  
(3 год обучения)  
15 вопросов**

**Выберите правильный ответ:**

1. Сикакэ вадза - это:

- а) техники, когда вы начинаете удар первым;
- б) техники контратаки;
- в) техники защиты.

2. К какой технике относится двойной удар котэ-мэн?

- а) нидан вадза;
- б) сандан вадза;
- в) сикакэ вадза.

3. Техники отступления назад – это:

- а) хики вадза;
- б) цубадзэриай;
- в) дэбанэ вадза.

4. Техника дэбанэ вадза – это:

- а) техника контратаки;
- б) техники на опережение движения противника;
- в) техника защиты.

5. Бокуто Кендо Кихон – это:

- а) техники ката;
- б) основы техники Кендо, заключенные в определенные формы;
- в) поединок в Кендо.

6. Сколько форм Бокуто Кендо Кихон:

- а) 9;
- б) 10;
- в) 7.

7. Сияй – это:

- а) соревновательный поединок;
- б) соревнования по технике Кендо;
- в) учебный поединок.

8. Как называется эффективный (правильный удар)?

- а) иппон;
- б) вазари;

в) юко - датотцу.

9. Как мы понимаем понятие ки-кен-тай-но ичи?

- а) сильный дух;
- б) хорошая осанка;
- в) дух, тело, меч объединены при выполнении удара.

10. Что такое сэмэ?

- а) взгляд на противника;
- б) давление на противника;
- в) отступление от противника.

1. Что такое дзансин?

- а) ментальная и физическая готовность к атаке противника;
- б) контроль над противником;
- в) сильный дух, выраженный в крике.

2. Что такое тенаучи?

- а) сбалансированная работа руками;
- б) сбалансированная сила рук в момент рубящего или колющего удара ;
- в) сбалансированная сила рук в момент колющего удара.

3. Что такое дзигейко?

- а) свободный поединок;
- б) учебный поединок;
- в) поединок по заданию.

4. Проводятся ли в Чемпионат и Первенство России по Кендо?

- а) да;
- б) нет;
- в) сомневаюсь в ответе.

5. Какие квалификационные степени в Кендо вы знаете?

- а) кю;
- б) дан;
- в) кю, дан.



Инструкции проведения аттестаций Международной Федерацией Кендо (ИКФ)

Перед аттестацией.

1. Аттестация должна быть заявлена в Европейскую Федерацию Кендо (ЕКФ) по крайней мере за два месяца для того, чтобы она была занесена в европейский календарь; таким образом, каждый член ЕКФ, по крайней мере каждый, кто имеет письменное разрешение, подписанное Президентом федерации его страны, может принять участие в этой аттестации. В практических целях рекомендуется использовать шаблон заявочной формы: он содержит все необходимые данные, а подпись Президента эквивалентна требуемому письменному разрешению.
2. Письмо в ЕКФ также содержит следующую информацию:
  - а. Ожидаемое число кандидатов на первый дан. Требуемое число "желтых карт" будет выслано немедленно, чтобы в случае успеха каждый кандидат получил такую карту, подписанную Председателем аттестационной комиссии. Все кандидаты на первый дан должны быть проинформированы о необходимости сдать свою фотокарточку после успешной сдачи экзамена. Шаблоны регистрационных форм для участия и аттестации на дан.
  - б. Ожидаемое число участников.
  - в. Состав аттестационной комиссии с учетом правил Международной Федерации Кендо (ИКФ).
  - г. Даны, на которые можно будет аттестоваться.
  - д. Сумма регистрационного взноса.

Во время аттестации.

1. Состав аттестационной комиссии должен соответствовать Стандартным правилам аттестации на дан/кю, принятым и опубликованным ИКФ с изменениями 26-го марта 1997г. Статья 5 перечисляет квалификацию членов аттестационной комиссии, требуемое число экзаменаторов и минимальное число положительных решений:

<u>Аттестация на:</u>	<u>Экзаменаторы:</u>	<u>Число:</u>	<u>Критерии сдачи:</u>
1-й дан	4-й дан и выше	5	Согласие мин. 3-х
2-й дан	5-й дан и выше	5	Согласие мин. 3-х
3-й дан	5-й дан и выше	5	Согласие мин. 3-х
4-й дан	6-й дан и выше	7	Согласие мин. 5-и
5-й дан	7-й дан и выше	7	Согласие мин. 5-и
6-й дан	7-й дан и выше	7	Согласие мин. 5-и
7-й дан	7-й дан и выше	7	Согласие мин. 5-и

2. Квалификация кандидата должна соответствовать статье 2 правил ИКФ, которая гласит, что кандидат должен быть зарегистрированным членом федерации своей страны и соответствовать следующим минимальным возрасту и продолжительности занятий:

<u>Аттестация на:</u>	<u>Минимальное время занятий:</u>	<u>Минимальный возраст:</u>
-----------------------	-----------------------------------	-----------------------------

иккю		12 лет
сёдан	3 мес. после аттестации на иккю	14 лет
нидан	1 год после аттестации на сёдан	
сандан	2 года после аттестации на нидан	
ёндан	3 года после аттестации на сандан	
годан	4 года после аттестации на ёндан	
рокудан	5 лет после аттестации на годан	
ситидан	6 лет после аттестации на рокудан	

**3.** Экзаменуемые должны быть упорядочены по возрасту: первыми аттестуются самые молодые.

**4.** Порядок аттестации определяется правилами ИКФ:

<u>Аттестация на:</u>	<u>Аттестация по:</u>
1 кю	поединкам и ката
1 дан до 5 дан	поединкам, ката и письменному тесту
6 дан и 7 дан	поединкам, ката, письменному тесту и судейству

**5.** Аттестация по ката определяется статьей 4(2) правил ИКФ:

<u>Аттестация на:</u>	<u>Аттестация по:</u>
1 кю	тати иппонме -- санбонме (1-3)
1 дан	тати иппонме -- гошонме (1-5)
2 дан	тати иппонме -- нанахонме (1-7)
3 дан и выше	тати иппонме -- нанахонме и кодати санбон (1-10)

После аттестации.

**1.** Следующие документы должны быть возвращены или переданы в ЕКФ:

- а.** Неиспользованные "желтые карты".
- б.** "Желтые карты" успешно прошедших аттестацию на сёдан, подписанные главой аттестационной комиссии. Эти карты будут затем возвращены соответствующей федерации после регистрации их в ЕКФ.
- в.** Заполненные формы регистрации на дан с наклеенной копией имеющейся "желтой карты" для всех остальных участников.
- г.** Полные результаты аттестации.

**2.** Касательно платы за участие в аттестации и регистрационных взносов: плата за участие должна вноситься заранее, независимо от того, проводится ли аттестация под эгидой ЕКФ или нет. Регистрационный взнос уплачивается на месте сразу после успешного прохождения аттестации. Всем организациям предлагается устанавливать адекватную плату исходя из сумм в Евро, указанных в следующем разделе, чтобы избежать деления аттестаций на "дешевые" и "дорогие". Примерно такие же суммы установлены Всеяпонской Федерацией Кендо.

**а.** Плата за участие в аттестации вносится в фонд федерации-организатора перед аттестацией. Эта сумма может быть использована для покрытия расходов по организации.