

Приложение № 1 к договору возмездного оказания услуг

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ

АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КЕНДО»

(ЧУДО «СШ КЕНДО»)

**Дополнительно
общеобразовательная общеразвивающая
программа
в области физической культуры и спорта по
КЕНДО**

Приложение № 1 к договору возмездного оказания услуг

В основу программы занятий по «Кендо» заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

При ее разработке использованы такие частные дисциплины, как психология спорта, социология спорта, история спорта, специальная педагогика, педагогика досуга, педагогика трудновоспитуемых; педагогика, изучающая проблемы иностранцев - вошедшая в педагогику спорта.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов по Кендо в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов. Использование практических рекомендаций спортивной медицины, медицинского наблюдения спортсменов спортивной школы Кендо позволила при составлении программы решить проблемы валеологического характера спортивных занятий по Кендо и их оздоровительной эффективности. Изучение культурологических особенностей, довольно молодого в России направления Кендо дали новые подходы воспитанию подрастающего поколения средствами спорта, нашедшие практическое подтверждение и отражение в данной программе.

Подготовка спортсмена Кендо от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных физического развития детей, привлеченных к занятиям Кендо; мотивации учебного процесса; уровня профессиональной подготовленности и саморазвития тренеров; наличие материально-технической базы; финансирование участия в спортивных сборах и соревнованиях; медико-биологического контроля и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном ходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте от первоначального отбора детей до завершения спортивной деятельности спортсмена, с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки учащихся отделений по Кендо учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности края и оказания методической помощи тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования ДЮСШ, ДЮКФП, области в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Программа решает задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации по Кендо;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей, владеющих техникой, тактикой и философией Кендо;
- подготовка инструкторов и судей по Кендо.

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в детско-юношеских спортивных школах, детско-юношеских клубах физической подготовки .

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от наличия материально-спортивной базы, климатических условий и других обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес физической

Приложение № 1 к договору возмездного оказания услуг

подготовки в начале тренировочного процесса и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки.

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего 3 раза в год организуются аттестационные сборы. Принимать участие в аттестационных сборах спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся. Так же показателем прогрессивного обучения Кендо является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. КЮ-квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Максимальные объемы учебно-тренировочной работы (час/нед)	Максимальная наполняемость в группах (человек)	Рекомендуемый возраст занимающихся (лет)
Спортивно-оздоров.	2-4	36	6-10
Нач. подготовка	4-6	36	10-13
Учебы, тренир 1	6-9	26	14-17

Программный материал **Теоретические занятия**

1. Физкультура и спорт в РФ:

- физкультура как часть физического воспитания;
- место Кендо в общей системе физического воспитания;
- российские соревнования юниоров;
- личное и общее значение занятий Ф.В. и С.;
- прикладное значение занятий Кендо;
- международные спортивные связи российских спортсменов.

1. История развития Кендо:

- восточные единоборства и место Кендо в них;
- Кендо в мире;
- развитие Кендо в РФ и на Дальнем Востоке;
- развитие юношеского резерва в Кендо.

1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и переутомлении;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

1. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- причины травм и их профилактика;
- массаж и самомассаж;
- личная гигиена;
- вред курения и алкоголя;
- правильное питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;

1. основы техники Кендо:

- общая характеристика;
- индивидуальные особенности выполнения;
- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;
- качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений кендоиста.

1. Места занятий и оборудование:

- этикет и правила поведения в зале;
- оборудование мест проведения тренировок и соревнований;
- одежда и амуниция для занятий по Кендо.

1. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок;
- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами;
- перспективное планирование;
- индивидуальный план и дневники;

- разминка, ее значение;
- участие в соревнованиях.

1.Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований;
- ознакомление с правилами проведения соревнований;
- подготовка мест проведения занятий и соревнований;
- правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;
- положения о соревнованиях для различных возрастных групп;
- терминология Кендо;
- принципы составления расписания соревнований;
- обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Цели преподавания на начальном уровне:

1.Закрепление в учениках навыков правильных движений и приемов кендо, которые станут базой для повышения уровня мастерства.

2.Укрепление здоровья и физической силы. Начало занятий кендо обычно приходится на детский возраст, поэтому важно укрепить здоровье детей и развить их гибкость, силу мышц.

3.Воспитание в учениках особого отношения к кендо. Для занятий кендо нет ограничений возраста и пола. Поэтому необходимо воспитывать в учениках идею того, что кендо сопровождает человека всю жизнь и может быть передано всем окружающим.

4.Развитие лучших человеческих качеств во время общения в процессе тренировок. Воспитывать оптимизм, терпение, точность суждений, умение принимать решения, умение сосредоточиваться. Воспитывать те качества, которые соответствуют требованиям современного общества и помогут человеку реализоваться в нем.

5.Развитие умений строить отношения в обществе. Необходимо воспитывать в каждом уважение к окружающим, верность, смелость, честность, скромность, готовность прийти на помощь, чувство дружеской любви и служения на благо окружающих, что поможет строить крепкие общественные отношения.

6.Соблюдение основ безопасности жизнедеятельности. Заботясь о собственном здоровье и здоровье окружающих, необходимо не совершать опасных действий и приемов, правильно содержать и использовать форму, спортивные снаряды и зал для тренировок.

Практические занятия

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и др. физические качества.

Средства общей физической подготовки: средствами **общефизической** подготовки являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах в большом объеме должны применяться упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах, упражнения с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально и с партнером, и др.

Много времени следует уделить играм с мячом, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, акробатика, гимнастика).

Обучение технике и тренировка в группах начальной подготовки по Кендо:

Задачи обучения: обучение основам техники Кендо на месте и в движении, обучение технике исполнения ката, обучение основам техники работы в парах.

Всестороннее развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

Средства и методы обучения спортивной технике:

применение специальных подводящих упражнений, исполнение техники по разделением на три-четыре счета, специально подобранные игры и эстафеты, развивающие способность к выполнению быстрых движений и развивающих быстроту реакции. Разнообразные общефизические упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Закрепление техники проводить на каждой тренировке путем многократного повторения.

Обучение в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования:

Задачи обучения:

совершенствование техники Кендо, исправление индивидуальных ошибок, совершенствование тактико-технической подготовки, то есть дальнейшее развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, умение концентрировать внимание и волю, решительность и смелость - развивать те качества, от которых зависит победа в поединке. Тактико-техническая подготовка в группах У.Т. и С.С. развивается посредством условных, вольных (включая дзи гэйко) и соревновательных поединков. Поэтому большое место в программе уделено изложению «Программного материала по технике и тактике», которым необходимо руководствоваться при совершенствовании технико-тактического мастерства.

Программный материал по технической и тактической подготовке

1.Общий

Основы, необходимые для начала занятий

1.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.

2. 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.

3.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 *синяя* 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.

4.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.

5.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.

6. Расстояние между партнерами *маай*. Это понятие включает как пространственные, так временные параметры. Существует несколько видов *маай*: «один шаг и один меч» *иссоку итто*, удаленное расстояние и сближенное расстояние. Расстояние должно быть как можно дальше от партнера, чтобы он не мог атаковать, и в то же время как можно ближе, чтобы самому было удобно наносить удары. В зависимости от особенностей тела и осанки, это расстояние может меняться. Однако *маай* это не только фактическое расстояние, это еще и расстояние между душами партнеров, в воображении оно сохраняется всегда и нельзя позволить партнеру преодолеть это воображаемое расстояние.

7. Движение конца меча *кэнсаки-но угоки*. При наступлении на партнера главное лишить его контроля над средней линией, т.е вывести его из *камаэ*, для этого необходимо направлять меч на его кулаки. Энергия сконцентрирована на конце меча, в нем заключена сила атаки и устрашения, которая необходима в поединке. Чтобы не показать партнеру своих намерений конец меча слегка раскачивают вверх вниз, но при этом нельзя выходить из положения *камаэ*, или совершать другие, едва заметные, движения.

8. Помеха *осаэката*. Один из важных моментов в поединке лишить партнера возможности свободно двигаться и держать его в таких условиях, как удобно самому. Еще до мгновения, когда появятся признаки атаки партнера, важно помешать ему нанести удар первым. Умение видеть признаки готовящейся атаки партнера дает возможность наносить опережающий удар, вовремя уйти из под удара и создать другие благоприятные для себя ситуации.

9. Правило трех «нет» *сансацухо*. Существует три способа, чтобы лишить партнера выгодной для него ситуации:

«Нет меча» - нельзя позволять партнеру свободно использовать меч.

«Нет движению» - Активно атаковать, и не думать об обороне. Наоборот, заставить партнера обороняться, чтобы он не мог прийти в удобное положение для удара.

«Нет духа» - Подавлять попытки партнера начать атаку и действовать на опережение. Партнер теряет уверенность от смелых атак.

10. Момент атаки *уцубэки коки*. Необходимо тренировать в учениках умение видеть удобный момент для удара. Если партнер остановил атаку, нельзя просто отойти, создав удобное расстояние *маай*, и начать новую атаку.

11. Существует 6 показателей, когда можно начать атаку: неуверенные движения партнера, несобранность, торопливость, когда в партнере просыпается азарт, когда он остановился или сделал передышку.

12. Чтобы не создавать партнеру удобный момент для атаки, нельзя поддаваться азарту, действовать только в обороне и бездействовать, пытаясь дать себе передышку.

13. Удары *учиката*. Если в удар вкладывать силу, то в случае, когда удар не достиг цели, можно потерять равновесие и соответственно возможность обороняться или атаковать вновь. Сила должна быть сконцентрирована в точке «тандэн» на 5см ниже пупка, энергия в равной степени распространена по телу, для удара необходимо использовать принцип рычага и следить за удобным для удара расстоянием. При соблюдении этих условий в ударе участвует все тело, он получается быстрым и достигает цели. Необходимо развивать у учеников способность неожиданно наносить удары, не забывая при этом о правильности этих ударов.

14. Столкновение гардами *цубадзэриаи*. При столкновении не надо зажиматься, наоборот, необходимо выпрямить ноги, спину и поясницу, смотреть вперед и «давить» на партнера с достаточной силой. Показав партнеру в этом приеме смелость и решительность, использовать превосходство духа для проведения удара.

15. Столкновение *тайатару*. При *тайатару* с партнером сталкиваются с достаточной силой, чтобы поколебать дух партнера, вывести его из равновесия и не дать ему возможности провести ответную атаку. После удара тело по инерции движется вперед и происходит столкновение с партнером, при этом надо стараться отвести руки партнера от нижней части живота. В случае если партнер пытается применить прием *тайатару*, достаточно сделать

небольшой шаг в сторону и пропустить партнера мимо.

16. Базовое упражнение *кирикаэци*. Это упражнение отрабатывает слияние духа, меча и тела. Убрав из мышц лишнюю силу, руки двигаются свободно влево и вправо. Терпение и старание в выполнении этого упражнения закладывают базу для дальнейшей практики. Необходимо громко кричать, делать большой замах над головой перед каждым ударом, выпрямлять руки до конца при ударе, координировать движение ног. При ударах *саю мэн* необходимо следить, чтобы левая рука двигалась по средней линии тела. Удары наносят, соблюдая правило «*кикэнтай*», быстро, стараясь не делать больших пауз между частями упражнения, дыхание берут два раза. Преподаватель - инструктор сам встает в пару с начинающими для отработки *кирикаэци*.

17. Отработка ударов *учикоми кэйко*. Преподаватель - инструктор следит за соблюдением следующих позиций: прямая осанка, голос *киай*, сила сконцентрирована в точке *тандэн* на 5см ниже пупка, руки и ноги слегка согнуты. Удары ученик наносит в открытое место партнера, реагируя как можно быстрее. Расстояние между партнерами большое, так чтобы удар выполнялся с большим замахом и сильным толчком. Партнер принимает удар не расслабленно, с тем же настроем, что и атакующий. Важно в этот момент объяснить важность расстояния *маай* и непрерывность зрительной и духовной связи партнеров.

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.

Индивидуальная тактика

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентируемым ударом;

- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;

- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;

- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;

- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсменов состоит в общепсихологической

подготовке (круглогодичной), психологической подготовке к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализирующих психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальная подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями, поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия или движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психологическим восстановлением спортсмена снимается и восстанавливается нервно-психологическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочных занятий, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психологическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности. С этой целью используются рациональное сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечений, системы аудио воздействия, средства и методы психолого-педагогических воздействий. Эти средства должны включаться во все этапы и периоды подготовки.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в большей степени зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Воспитательная работа должна иметь практическую связь с воспитательной работой в школе и дома.

Главными факторами должны стать:

- личный пример тренера-преподавателя и его педагогическое мастерство;
- творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь старших спортсменов;
- творческое участие спортсменов в составлении планов на следующий этап подготовки и обсуждение его итогов;
- следует широко использовать воспитательное значение вечеров отдыха, концертов и т.д., так как это стимулирует спортсменов повышать свой культурный уровень.

План воспитательной работы должен быть четко скоординирован с тренировочным процессом.

Учебный план

№	Содержание занятий	-----1 Количество учебных часов по месяцам									Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель		
		Теоретическая подготовка:									
		3	3	1	2	1	3	2	2	1	18
1.	Развитие Кендо в России и мире	1				1					2
2.	Основы физической подготовки		1				1				2
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	-		1			1			3
4.	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена			1				1			2
5.	Спортивные соревнования и их значение		1						1		2
6.	Правила соревнований по Кендо		1		1		1		1		4
7.	Профилактика спортивного травматизма (инструктаж)	1					1			1	3
Практическая подготовка:		28	31	24	26	22	24	26	29	24	234
1.	Общая физическая подготовка	8	10	8	8	8	8	8	8	6	72
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	5	6	2	6	6	6	6	47
3.	Техническая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	3	33
4.	Спортивные и подвижные игры	8	8	7	6	8	6	6	8	7	64
5.	Участие в соревнованиях: внутри группы общешкольные	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6
		-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
6.	Контрольные нормативы	2	-	-	-	2	-	-	-	2	6
Общее количество часов											252

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в мае. Учебный план по разделам подготовки спортивно-оздоровительного этапа рассчитан на 42 недели. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов, не более 3 раз в неделю.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала на год по месяцам, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от уровня физической

подготовленности спортсменов, их функционального состояния и других обстоятельств. Однако при этом сохраняется общая направленность, предполагающая большой удельный вес общей физической подготовки в начале учебного года и постепенное увеличение объема технико-тактической подготовки к концу года.

Соотношение объема средств подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (в %)

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>Технико тактическая подготовка</i>
Спортивно-оздоровительный	60%	5%	35%

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- при определении уровня нагрузок для юных спортсменов следует ориентироваться на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися в предыдущем учебном году;
- постепенное увеличение темпов роста нагрузок;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

Организационно-методические указания

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и во избежание преждевременной стабилизации физических качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного каратиста должны занять силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

Физическая подготовка - это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств, т.е. рациональное применение соответствующих физических упражнений и адекватных методов их выполнения с целью эффективного решения конкретной педагогической задачи в отдельном занятии и системе смежных занятий. Методика развития соответствующего физического качества предусматривает по возможности точные указания относительно выполнения в определенной последовательности системы основных операций, которые способствуют положительному решению поставленной задачи.

Тематические планы этапов подготовки Спортивно-оздоровительный этап

Практика воспитания подрастающего поколения в нашей стране свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, так как они

Содержание	март					апрель					май				
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	
1. базовые элементы	108	108	108	108	108	90	90	90	90	180	.	100	100	100	
2. боевые связки	30	30	30	30	30	40	40	40	40	.	.	30	30	.	
3. О.Ф.П.	
а) развивающ.	20	20	20	20	20	30	30	30	30	.	.	20	20	20	
б) восстанав.	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16	.	32	32	32	
в) подготов.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	.	48	48	48	
4. С.Ф.П.	
а) быстрота	30	30	30	30	30	30	-	-	-	-	
б) выносливость	30	30	30	30	-	-	-	-	30	
5. теория	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	.	10	10	10	
6. сборы (аттест.)	1080	
7. соревнования	согласно графику														
Итого	240	240	240	240	240	240	240	240	240	1350	-	240	240	240	

Учебно-тренировочный этап

В процессе учебно-тренировочного этапа спортсмена необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали с улучшением физической подготовленности. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости;
2. Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;
3. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей;
4. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Распределение основных параметров подготовки учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения, 9 часов (360 минут) в неделю

Содержание	сентябрь				октябрь					ноябрь			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13
1.базовые элементы	160	160	160	160	155	155	155	155	155	146	141	141	141
2.боевые связки	20	20	20	20	30	30	30	30	30	40	40	40	40
3.О.Ф.П.													
а) развивающ.	20	20	20	20	45	45	45	45	45	60	60	60	60
б) восстанав.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	14	14	14
в) подготов.	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.С.Ф.П.													
а) быстрота	60	60	60	60	60	60	ба	60	60	35	35	35	35
б) выносливость	40	40	40	40	20	20	20	20	20	40	40	40	40
5.теория	40	40	40	40	20	20	20	20	20	10	10	10	10
6. сборы (аттест.)										1080			
7. соревнования	согласно графику												
Итого	360	360	360	360	360	360	360	360	360	1445	360	360	360

Содержание	Декабрь					январь					февраль			
	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1.базовые элементы	141	141	129	129	129	129	129	129	129	129	119	119	119	119
2.боевые связки	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	50	50	50	50
3.О.Ф.П.														
а) развивающ.	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	60	60	60	60
б) восстанав.	14	14	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
в) подготов.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4.С.Ф.П.														
а) быстрота	30	30	30	30	30	50	5а	50	50	50	35	35	35	35
б) выносливость	40	40	50	50	50	30	30	30	30	30	40	40	40	40
5.теория	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6. сборы (аттест.)														
7. соревнования	согласно графику													
Итого	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360

Содержание	Март					апрель					май			
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
1.базовые элементы	150	150	150	150	150	150	150	150	150	180		150	150	150
2.боевые связки	88	88	88	88	88	90	90	90	90			70	70	40
3.О.Ф.П.														
а) развивающ.	40	40	40	40	40	40	40	40	40			50	50	50
б) восстанав.	18	18	18	18	18	16	16	16	16	16		32	32	32
в) подготов.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24		48	48	48
4.С.Ф.П.														
а) быстрота	30	30	30	30	30					30				
б) выносливость						30	30	30	30					30
5.теория	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20		10	10	10
6. сборы (аттест.)										1080				
7. соревнования	согласно графику													
Итого	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	1350	360	360	360

Методические указания

Учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной

последовательности с постепенным возрастанием трудности, в соответствии с общей и специальной подготовленностью спортсменов. Приобретение необходимых теоретических знаний позволит правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках, соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающиеся. Учебный материал по теоретической подготовке распределен на каждый год обучения.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, показа видеофильмов и изучение соответствующей литературы.

Процесс обучения связан с совершенствованием физических качеств занимающихся. Занятия должны носить, прежде всего, оздоровительный характер, быть направлен на всестороннее развитие ребенка. В связи с этим необходимо учитывать возрастные особенности естественного развития детского организма. Незнание этих особенностей может привести к низкой эффективности процесса обучения, потере интереса к занятиям каратэ, может нанести вред здоровью еще не окрепшего организма.

Развитие опорно-двигательного аппарата и физических качеств, происходит не одновременно, что необходимо учитывать при выборе упражнений преимущественной направленности. Базовая тренировка обеспечивает в первую очередь развитие опорно-двигательного аппарата детей и создание фундаментальных предпосылок для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах. Направленность преимущественно на повышение общего уровня физического развития, совершенствование выносливости и гибкости наиболее целесообразна, поскольку показатели этих качеств имеют наибольшие темпы прироста. Кроме того, на начальном этапе важно развивать быстроту простой реакции, быстроту движения, ловкость.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Применяя упражнения, направленные на развитие силы, следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

Освоению высоких тренировочных нагрузок в кендо способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Педагогические средства:

являются основными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства :

включают в себя обучение принципам психорегулирующей тренировки.

Гигиенические средства. Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Массаж, сауны и ванны следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства: назначаются только врачом, и осуществляется под его руководством.

Эффективность средств восстановления во многом зависит от объема и интенсивности предшествующей нагрузки. После выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия - баню в сочетании с массажем и т. д. После специальной нагрузки локального характера более эффективны - местный массаж, локальное прогревание. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использование обычных водных гигиенических процедур.

Все перечисленные средства доступны и эффективны при должной их организации и могут стать составной частью подготовки спортсменов - кендоистов, что поможет им в достижении высоких спортивных результатов.

Система квалификаций в кендо (тесты Кю - Дан)

Показателем уровня и квалификации спортсмена кендо используется система тестов Кю-Дан, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Кю - как начальная разрядная градация от Юти до 1го, Дан - градация повышения мастерства , с 1го до 9ти.. Тест Кю-Дан - это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки, тесты Кю-Дан позволяют:

- 1.Оценить реальные способности спортсменов.
- 2.Выявить недостатки подготовки.
- 3.Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика.
- 4.Стимулирование роста его профессиональной подготовки.
- 5.Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

Заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена.

- Рекомендация тренера-преподавателя.

Сборы проходят в два дня.

В 1-ый день: а) ознакомление с программой сборов;

б) тренировка со спортсменами, имеющих более высокий разряд.

Во 2-ой день: экзамен на подтверждение заявленной Кю-квалификаций.

**Таблица соответствия Кю- Дан квалификаций:
годам обучения, спортивным разрядам .**

КЮ	Год обучения	Спортивный разряд
10 кю	Н.П.	-
9 кю	Н.П.	-
8 кю	У.Т. 1	-
7 кю	У.Т. 1	-
6 кю	У.Т. 1	3 юн.
5 кю	У.Т. 2	2 юн.
4 кю	У.Т. 2	1 юн.
3 кю	У.Т. 2	3 вз.
2 кю	У.Т.3	2 вз.
1 кю	У.Т.3	1 вз.
1 дан	С.С.	К.М.С.
2 дан	С.С.	М.С.

Контрольно-переводные нормативы

Требуемые упражнения при сдаче экзамена групп НП с 10го по 7й КЮ

1 Основная терминология:

- а) Счет.
- б) Знать названия всех передвижений ногами.
- в) Команды: сесть - встать, принять стойку по команде.
- г) Знать название основных ударов,
- д) Уметь складывать доспехи «Богу»* и форму « хакама с кендоги»*

Требуемые упражнения при сдаче экзамена на 6 - 5 кю

1Знание составных частей «БОГУ» и «СИНАЯ»

2Основная терминология:

- а) Счет.
- б) Знать названия всех передвижений ногами, и уметь правильно выполнять их.
- в) Команды: сесть - встать, принять стойку по команде.
- г) Знать название основных ударов, и уметь правильно выполнять их.

Требуемые упражнения при сдаче экзамена на 4-3 кю

1Кирикаэси (базовое упражнение в движении с нанесением поочерёдных ударов мечом в «мэн» партнёра по диагонали)

2Учи мен (прямой удар мечом в голову с большим замахом)

3Учи ма кара мен (короткий прямой удар мечом в голову///)

4Коте - мен (удар мечом в правое запястье с переводом в голову)

5Коте - до (удар мечом в правое запястье с переводом по корпусу поперечным разрезом)

6Учи коми кейко (учи мен, коте-мен, коте-до, до, коте-мен-хики мен, коте-мен- хики до, коте-мен - хики коте, учи ма кара мен, учи ма кара мен). Удары наносятся по очерёдно без остановки с выполнением КФПЗ / Киай, фумикоми, пробегка, заншин)

7Знать ката 1,2,3.

*

Богу - состоит из: Мен - шлем-маска; До - Кираса - нагрудник; Торе - пояс из плотных полос ткани защищающий бёдра и пах;

Котэ- краги защищающие кисти и предплечья

-* Хакама - штаны с широкими гачинами, скрывающими передвижение ног

-* Кендоги - куртка

Требуемые упражнения при сдаче экзамена на 2-1 кю

1Кирикаэси (базовые упражнения в передвижении на дыхание без остановок)

2Кейко (свободный поединок)

3Ката 1,2,3 Контрольные упражнения с деревянным мечом (бокеном)

4Устный экзамен:

- а) Что Вам дает кендо?
- б) Самое благоприятное время для нанесения удара
- в) Отношения в коллективе Старший - Младший и Младший - Старший

Приложение

Словарь терминов

Общие и специальные термины

age kote агэ котэ	Положение рук чуть ниже солнечного сплетения но не ниже пупка в средней стойке ("тюдан-но камаз").
ai nuki ай нуки	Обоюдная атака, без нанесения удара, только с фиксацией.
ai uchi ай ути	Обоюдная успешная атака. В бою обычно погибали оба противника. В современных спортивных соревнованиях такая атака не засчитывается.
aikuchi айкути	Короткий нож без гарды "цуба"(меньше 1-го "сяку").
aite айтэ	Партнер в парных занятиях.
ashi barai аси барай	Сбивание противника с ног. В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".
ashi kake аси какэ	Подножка противнику. В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".
ashi sabaki аси сабаки	движение ног во время нападения или во время отражения атаки
ashi	Нога, стопа.
аси	
ato ато	Движение, упражнение, выполняемые назад.
ayumi ashi аюми аси	Способ перемещения, как при обычной ходьбе
bassoku Бассоку	Наказание за нарушение в соревнованиях по Кендо. Включает предупреждение ("тюи"), наказание ("хансоку"), поражение в поединке, дисквалификацию.
bogu богу мэи -	Доспехи, защитные приспособления, (до - нагрудник, коте - рукавицы , торэ - фартук, защищающий бёдра и пах, шлем, защищающий голову
bokken боккэн	Меч из дерева, обычно используется в парных формах ("ката") или кендо-кихон. Более старое название - бокуто
bokuto бокуто	Меч из дерева, обычно используется в парных формах ("ката") или кендо-кихон. Более старое название.
budo будо	Боевое искусство.
budogu будогу	Снаряжение, оборудование для боевых искусств.

будогу

bunkai Интерпретация предназначения действий в формальных упражнениях ("ката"),
бункай

bugi Удары, наносимые по воздуху.
бури Обычно используется как суффикс в названии определенного упражнения.

chakuza Положение сидя на коленях.
тякудза Также "сэйдза".

chigiri Металлический квадрат, скрепляющий бамбуковые пластины внутри рукояти бамбукового
меча ("синай").

тигири

chikai maai Также "тикай маай".
тикай маай Короткое расстояние между партнёрами

chikuto Более раннее название бамбукового меча. "синай".
тикуто

chudan-no кашае Средняя стойка,
тюдан-но камаз Основная стойка в Кендо.

chui Предупреждение, выносимое в соревнованиях по Кендо.
тюи За все последующие предупреждения нарушитель наказывается "хансоку".

chusen Жребий.
тюсэн "Определение победителя по жребию , в основное время матча
и и дополнительного времени соперники набирают равное количество очков и при этом ничья не
допускается правилами соревнований."

dan Дан. Ранг высшей серии.
дан Обычно изменяется от 1-го (низшего) к 10-му (высшему).

datotsu bu Ударная часть спортивного оружия.
датоцу бу В Кендо — часть бамбукового меча ("синай"), ограниченная "саки гава" с одной стороны и
"накаюи" с другой.

Только удары, нанесенные этой частью, могут быть засчитаны как "иппон" в спортивных
соревнованиях.

datotsu bui Части доспехов, удары по которым могут быть засчитаны как "иппон" в спортивных
соревнованиях.
датоцу буй

datotsu Разрешенные удары,
датоцу

debana waza Также "дэгасира вадза".
дэбана вадза Прием, состоящий в опережении атаки противника своей атакой.

degashira waza Также "дэбана вадза".
дэгасира вадза Прием, состоящий в опережении атаки противника своей атакой.

do ari Команда центрального судьи ("сюсин"), означающая зачисление очка ("иппон") за удар по корпусу ("до ути"), до ари

do himo Шнур, которыми "до" 1) крепится на теле, до химо

do uchi Также "до" 3).

до ути Удар, нанесенный по корпусу.

В Кендо правильный удар должен приходиться по "до" 2).

do Основная часть кирасы, сделанная из бамбука или пластика, защищающая живот, по которой наносятся удары.

до Также "до ути". Удар, нанесенный по корпусу.

В Кендо и атарасий нагината правильный удар должен приходиться по "до" 2).

спорт.

Выкрик при ударе "до ути".

Кираса. Часть доспехов Кендо ("Кендогу"), защищающая грудь и живот, dojo

Школа (как объединение, но не стиль) клуб.

додзё Зал, специально отводимый для занятий боевыми дисциплинами.

dojochō Руководитель клуба, додзётё

encho hajime Команда центрального судьи ("сюсин") для продолжения поединка в дополнительное время.

энтё хадзимэ

encho Дополнительное время в поединке в случае, если победитель не был выявлен в основное время ("дзикан").

энтё

fuho koi shobu ari Команда центрального судьи ("сюсин"), объявляющая победителя в результате дисквалификации противника, фухо кои сёбу ари

fumi kae ashi Способ перемещения, используемый для смены направления на месте, фуми каэ аси

fumi komi Также "цуги аси".

фуми коми Способ перемещения, при котором относительное положение ног практически не меняется.

gedan-no katae Нижняя стойка.

гэдан-но камаэ Меч в этой стойке опущен вниз, впереди обычно находится правая нога.

gi Куртка — часть одежды во многих боевых искусствах, ги

go-no sen Возможность для атаки, появляющаяся сразу после того, как удалось заблокировать атаку противника.

го-но сэн Одна из трех возможностей для атаки ("мицу-но сэн"). **gogi** Совещание судей.

гоги Команда центрального судьи ("сюсин"), объявляющая совещание между судьями.

gokaku geiko Свободный поединок без судейства и без учета очков между партнерами примерно одного уровня.

гокаку гэйко Ср. также "хикитатэ гэйко".

ha Острая, рубящая часть меча, лезвие, ха Ответвление школы боевых искусств ("рю").

Наиболее часто используется в качестве суффикса.

hachimaki Повязка на голову,
хатимаки Также "тэнугуи".

Платок, повязываемый под шлем ("мэн" 1)).

Защищает голову от натирания завязками шлема ("мэн химо"), а глаза -- от пота,

hajime "Начать!"

хадзимэ Команда начать упражнение или поединок.

hakama Широкие штаны, завязываемые на поясе -- часть одежды во многих боевых искусствах, хакама

hanshi Высший почетный титул учителя (не ниже 8-го дана и не моложе 55-ти лет),

ханси Ср. также "рэнси", "кёси".

hansoku Наказание, выносимое за нарушение правил во время соревнований. За каждое второе нарушение противнику присуждается очко ("иппон").

хансоку

hantei gachi shobu ari "Победитель по решению судей."

хантэй гати сёбу ари Команда центрального судьи ("сюсин"), объявляющая победителем того, кому отдали предпочтение судьи.

hantei Определение победителя в поединке решением судей.

хантэй В некоторых соревнованиях, например, по иайдо,— единственный способ определения победителя.

Команда центрального судьи ("сюсин"), по которой судьи должны определить победителя в поединке.

harai waza Прием, состоящий в уведении меча противника с центральной линии с последующим нанесением удара, харай вадза

hasso-no katae Стойка, в которой меч или алебарда держится почти вертикально около правого плеча, хассо-но камаэ

hasuji Угол движения меча при ударе,

хасудзи

haya suburi Быстрое субури. Выполнение "дзэнсин субури" в быстром темпе, хая субури

heijoshin "Повседневный дух", способность подавления волнения во время опасности, хэйдзёсин

hidari jodan-no kamae Левая верхняя стойка.

хидари дзёдан-но камаэ В этой стойке меч поднят над головой и смещен вправо, впереди находится левая нога.

hidari men (uchi) Удар "ёко мэн", нанесенный по левой стороне шлема.

хидари мэн (ути) В Кендо и атарасий нагината — не ниже четвертой сверху горизонтальной перекладины "мэн ганэ".

hidari Левый, влево (при ударе -- относительно принимающего),

хидари Движение, упражнение, выполняемые влево.

hiji buton Часть "котэ", сделанная из плотной ткани и защищающая сверху предплечье,

хидзи бутон Снизу ее края соединены шнурами "котэ химо". По ней наносятся удары "котэ".

hiki waza Прием, состоящий в нанесении удара в движении назад из положения "цуба дзэри ай", хики вадза

hikiwake "Ничья."

хикивакэ "Команда центрального судьи ("сюсин"), объявляющая ничью в случае, если по окончании основного времени ("дзикан") матча и определенного числа продлений партнеры набрали равное количество очков и при этом ничья допускается правилами соревнований."

himo Шнур.

химо См. также "мэн химо", "до химо", "котэ химо", "тарэ химо".

hiraki ashi Способ перемещения по диагонали с поворотом, используемый для ухода с центральной линии.

хираки аси

irron shobu Победа из одного очка. Поединок, в котором для победы достаточно нанести один удар ("иппон").

иппон сёбу

иррон Правильно выполненный удар, засчитываемый как одно очко,

иппон

issoku itto no maai Расстояние в "один шаг, один удар". Обычное расстояние между партнерами в Кендо. Ср. также "тика ма", "то ма". иссоку итто но маай

ji geiko Свободный поединок без судейства и без учета очков. Ср. также "гокаку гэйко", "хикитатэ гэйко".

дзи гэйко

jikaku mushi Оскорбление судьи или противника во время поединка,

дзикаку муси

jin bu "Клинок" бамбукового меча от гарды ("цуба") до острия ("киссаки").

дзин бу

jo ha kyū "Инициация, развитие, кульминация." Способ исполнения техники, при котором движение начинается медленно и почти незаметно, а потом постепенно ускоряется до взрывного завершения, дзё ха кю

jodan-no katae Верхняя стойка.

дзёдан-но камаэ Меч в этой стойке поднят над головой.

См. также "миги дзёдан-но камаэ", "хидари дзёдан-но камаэ".

jogai Выход за пределы площадки ("сиай дзё"). дзёгай В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".

joge (su)burī Субури с шагом "окури аси" и большим замахом, в котором удар наносится сверзу вниз по центральной линии, дзёгэ (су)бури

kaeshi waza Прием, состоящий в блокировании атаки противника мечом с последующим нанесением удара.

каэси вадза

kakari geiko Короткий по времени и интенсивный поединок, в котором один из партнеров ("какари") все время атакует, а другой ("мото дати") только предоставляет ему возможность для атаки, какари гэйко

kakari Партнер, который выполняет конкретное упражнение при парной работе,

какари Ср. также "мото дати".

Администратор соревнований.

См. также "токэй гакари", "кироку гакари", "кэйдзи гакари", "сэнсю гакари".

katate to "Боевое" положение меча.

камаэ то Ср. также "осамэ то" 1).
 Команда принять "боевую" стойку.
 Ср. также "осамэ то" 2).

камае Стойка.
 камаэ См. также "тюдан-но камаэ", "дзёдан-но камаэ", "гэдан-но камаэ", "хассо-но камаэ", "ваки гамаэ".

kata Форма.
 ката Комплекс движений, имитирующих действия в реальной боевой ситуации. Используется при изучении боевых искусств.

katashi Также "кумитати".
 катати Парные формы или упражнения.

katate tsuki Колющий удар, нанесенный одной рукой,
 кататэ пуки

katate waza Прием, состоящий в атаке противника, держа оружие одной рукой,
 кататэ вадза

keiko Тренировка,
 кэйко

keikogi Куртка. Часть одежды для занятий боевыми искусствами,
 кэйкоги Обычно более плотная, чем "уваги".

ken Древний японский прямой обоюдоострый меч. юн
 Атакующая инициатива.

kendo-no kata Набор из 10-ти стандартных парных форм, используемых при изучении "Кендо".
 Кендо-но ката Обычно для их исполнения используется деревянный меч ("бокучо").

kendo Искусство владения мечом.
 Кендо Современный вид спорта -- фехтование на бамбуковых мечах ("синай").

kendogi Куртка для занятий Кендо.
 Кендоги

kendogu Современные доспехи, используемые в Кендо, нагината и др. дисциплинах.
 Кендогу См. также "тарэ" 1), "до" 1), "мэн" 1), "котэ" 2).

kendoka Также "юней".
 Кендока Человек, занимающийся Кендо.

kenjutsu Техника владения мечом.
 юндзюцу

kensen Также "киссаки".
 кэнсэн Острие клинка (меча, алебарды).
 См. также "о киссаки", "тю киссаки", "ко киссаки".

kenshi Также "Кендока".
 юней Человек, занимающийся Кендо.

kesagiri Диагональный рубящий удар сверху вниз, кэсагири Обычно наносится от левого плеча до правого бедра. Ср. также "гяку кэсагири".

ki ken tai(no ichi) Единство энергии ("ки"), меча ("юн") и тела ("тай"), которое проявляется в одновременности удара ("ути"), шага ("фуми коми") и выкрика ("киай" 2)). ки юн тай(но ити)

ki-o korosu Убить дух.

ки-о коросу Подавлять противника морально. Один из трех способов ослабить противника ("мицу-но кудзики").

ki Внутренняя энергия человека,
ки

kiiai Крик как внешнее проявление энергии "ки".
киай Выкрик при нанесении удара.

kihon datotsu Основные удары в Кендо.
кихон датоцу

kihon waza Основные, базовые приемы боевого искусства,
кихон вадза

kihon Основа, основной, базовый,
кихон

kiime Фокус, сконцентрированность,
кимэ

kiri kaeshi uke kata Действия партнера, принимающего удары ("мото дати"), при выполнении "кири каэси".
кири каэси укэ ката

kiri kaeshi Одно из основных тренировочных упражнений в Кендо: определенная
последовательность ударов,
кири каэси

kiri ooshi Также "кири отоси", "макко". кири
ороси Вертикальный удар сверху вниз.

kiri otoshi Также "кири ороси", "макко". кири
отоси Вертикальный удар сверху вниз.

kiri tsuke Также "кири кудаси".
кири цукэ Завершающий, последний удар.

kiri Рубящий удар; рез, противопоставленный уколам ("цуки" 1) и ударам ("ути"),
кири Поперечные следы напильника на "накаго".

kissaki Также "кэнсэн".
киссаки Острое клинка. См. также "о киссаки", "тю киссаки", "ко киссаки".

ko dare Одна из двух малых защитных пластин из плотной ткани, составляющих "тарэ" 1) и
защищающих промежутки между "о дарэ". ко дарэ

kobo ichi Принцип совмещения нападения и обороны,
кобо ити

kobun geiko Чередование нескольких разных парных упражнений в течение определенного времени или
определенное число раз. кобун гэйко

kodachi Также "сёто", "вакидзаси".
кодати Короткий (от 1-го до 2-х "сяку") меч самурая.

По отношению к форме ("ката") или упражнению — исполняющийся с коротким мечом.

kodansha Обладатель дана высокого уровня.
коданся

- koromo Часть "котэ" 2) -- перчатка из кожи, набитая волосом и защищающая кисть сверху от случайных ударов.
коромо Внутренняя часть перчатки сделана из тонкой кожи, чтобы обеспечивать возможность держать меч или другое оружие.
- kosei-o gaisuru koi Запрещенное действие.
косэй-о гайсуру кои В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".
- koshi ita Твердая "спинка" хакамы.
коси ита
- kotai Команда смены партнера во время групповых тренировок, котай
- kote ari Команда центрального судьи ("сюсин"), означающая зачисление очка ("иппон") за удар по предплечью ("котэ ути"),
котэ ари
- kote himo Шнуры, соединяющие края "хидзи бутон", котэ химо
- kote kera Часть "котэ", обеспечивающая подвижное соединение между собой "коромо" и "хидзи бутон",
котэ кэра
- kote uchi Также "котэ".
котэ ути Удар, нанесенный по предплечью.
- kote Тыльная сторона ладони, реже -- запястье.
- котэ Перчатка. Часть доспехов ("Кендогу"), защищающая кисть и предплечье. В модифицированном варианте используется в "атарасий нагината".
Удар, нанесенный по предплечью.
Правильный удар должен приходиться по "хидзи бутон" и не задевать "коромо" или гарду меча ("цуба").
Выкрик при ударе "котэ ути".
- kumitachi Также "катати".
кумитати Парные формы или упражнения.
- kyu Кю. Ранг низшей серии.
кю Обычно изменяется от 6-го или 10-го (низшего) к 1-му (высшему). За 1-ым кю следует 1-й дан. Ср. также "дан".
- maai Расстояние между партнерами, одно из основных понятий в боевых искусствах, маай
- shae dare Также "цуки дарэ".
маэ дарэ Часть "мэн" 1) -- язычок из твердой кожи в современных доспехах Кендо ("Кендогу"), который защищает горло и по которому наносится удар "цуки".
- shae Перед, впереди, вперед.
маэ Движение, упражнение, выполняемые вперед.
- men ari Команда центрального судьи ("сюсин"), означающая зачисление очка ("иппон") за удар по голове ("мэн ути"), мэн ари
- men buton Часть шлема ("мэн" 1) — широкая полоса плотной ткани, крепящаяся по верху "мэн ганэ" и защищающая голову, уши и плечи. По ней сверху наносятся удары "мэн ути", мэн бутон
- men gane Часть шлема ("мэн" 1) -- металлическая маска-решетка, защищающая лицо от случайных ударов.

мэн ганэ

men himo

мэн химо

Шнуры, которыми "мэн" 1) крепится на голове. Команда

men-o tore

мэн-о торэ

снять шлем ("мэн" 1)) и перчатки ("котэ" 2)). Команда

men-o tsuke

мэн-о цукэ

надеть шлем ("мэн" 1)) и перчатки ("котэ" 2)).

men uchi Также "мэн".

мэн ути Удар, нанесенный по голове.

Правильный удар должен приходиться по "мэн бутон", не ниже четвертой сверху горизонтальной перекладины "мэн ганэ".

См. также "сё мэн", "соку мэн", "ёко мэн".

men Маска, шлем. Часть доспехов, защищающая голову, лицо, шею и плечи,

мэн См. также "мэн ганэ", "мэн бутон", "мэн химо".

Также "мэн ути".

Удар, нанесенный по голове.

Правильный удар должен приходиться по "мэн бутон", не ниже четвертой сверху горизонтальной перекладины "мэн ганэ".

См. также "сё мэн", "ёко мэн".

Выкрик при ударе "мэн ути".

metsuke Взгляд, направление взгляда.

мэцукэ

migi jodan-no kamae Правая верхняя стойка.

миги дзёдан-но камаэ В этой стойке меч поднят над головой по центральной линии, впереди находится правая нога.

Ср. также "хидари дзёдан-но камаэ".

migi men (uchi) Удар "ёко мэн", нанесенный по правой стороне

шлема, миги мэн (ути)

migi shizentai Положение тела стоя, правая нога впереди,

миги сидзэнтай

migi Правый, вправо (при ударе — относительно принимающего),

миги Движение, упражнение, выполняемые вправо.

mitsu-no sen Три возможности для атаки.

мицу-но сэн См. также "сэн-но сэн", "сэн сэн но сэн", "го-но сэн".

mochikae Смена стойки с одной стороны на другую.

мотикаэ

mokuso

Созерцание.Медитация,

мокусо

mono uchi Ударная часть меча, первая треть клинка со стороны острия,

моно ути Ср. также "датоцу бу".

moto(dachi) Партнер, часто более опытный, который при парной работе начинает или поддерживает конкретное упражнение, выполняемое другим. мото(дати)

mudansha Владелец кю.

муданся типе tsuki Коллющий удар "цуки" в верхнюю часть кирасы ("мунэ" 1)).

мунэ цуки Ср. также "нодо цуки".

шипе Верхняя часть "до" 1), сделанная из толстой кожи, защищающая грудь. По краям крепится к нижней части ("до" 2)) при помощи "моти даси".

мунэ В некоторых случаях по ней допускается наносить удар "цуки" ("мунэ цуки").

nafuda Чехол, надеваемый на центральную пластину "тарэ" 1), на котором написаны имя, страна и клуб владельца.

нафуда

накаюи Полоска кожи, соединяющая пластины бамбукового меча ("синай") и ограничивающая его ударную часть ("датоцу бу").

накаюи

папаше бури Субури, в котором удар наносится по диагонали, нанамэ бури

nidan waza Прием, состоящий в нанесении подряд двух ударов,

нидан вадза Ср. также "сандан вадза".

nisoku itto no maai Расстояние в "два шага, один удар". Удаленное расстояние, при котором мечи партнеров почти не пересекаются,

нисоку итто но маай

nuki waza Прием, состоящий в уходе от атаки противника с последующим нанесением удара, нуки вадза

o dare Одна из трех больших защитных пластин из плотной ткани, составляющих "тарэ" 1) и защищающих бедра,

о дарэ

obi Широкий пояс, надеваемый под хакаму, под который всовывается меч.

оби

okuri ashi Способ перемещения, при котором впереди всегда находится одна и та же нога, которая движется первой,

окури аси

omote Внешний, лицевой.

омотэ Начальные, простейшие приемы, открытые для посторонних.

Сторона меча, повернутая наружу при ношении на поясе (зависит от способа оснащения меча).

ooji waza Приемы, в основе которых лежит нейтрализация атаки противника с последующим нанесением удара,

оодзи вадза

osame to "Безопасное" положение меча.

осамэ то Ср. также "камаэ то" 1), "тэй то", "тай то".

Команда выйти из "боевой" стойки.

Ср. также "камаэ то" 2).

osh id ash i Неразрешенное выталкивание противника за пределы площадки ("сиай дзё").

осидаси В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".

gei Поклон.

рэй См. также "рицу рэй", "дза рэй".

Команда поклониться.

reigi Этикет.

рэйги Включает поклоны и правила ухода за оружием и снаряжением,

reishiki Этикет.

рэйсики Включает поклоны и правила ухода за оружием и снаряжением.

reiho Этикет, ритуальные поклоны,
рэйхо

renzoku waza Приемы, состоящие в нанесении подряд нескольких ударов,
рэндзоку вадза См. также "нидан вадза", "сандан вадза".

renzoku Последовательность. Повторение какого-либо движения или упражнения определенное число раз.
рэндзоку

ritsu rei Поклон стоя.
рицу рэй Ср. также "дза рэй".

ryu Школа боевых искусств.
рю Наиболее часто используется в качестве суффикса.

sagaru Команда отойти на несколько шагов назад после окончания формы ("ката"),
сагару

sageto Также "тэй то".
сагэто "Безопасное" положение меча в опущенной руке.

saki gawa Кожаный наконечник, соединяющий пластины бамбукового меча ("синай") на конце ("кэнсэн").
саки гава

saki gomu Также "син" 2).
саки тому Часть бамбукового меча ("синай") -- резиновый "гриб", разделяющий бамбуковые пластины на острие.

sayu Левый и правый.
саю Обычно используется по отношению к упражнениям, выполняемым поочередно слева и справа.

sei retsu Команда построиться в ряд и
подровняться.

сэй рэцу

seichusen Центральная линия. Линия, соединяющая партнеров,
сэйтюсэн

seigan-no kamae Также "тюдан-но камаэ".
сэйган-но камаэ Средняя стойка.

Наиболее распространенная стойка в Кендо. Меч в этой стойке направлен в горло противника, впереди находится правая нога.

seiza Также "тякудза".

сэйдза Положение сидя на коленях.

Также "тякудза".

Команда занять такое положение.

По отношению к форме ("ката") или упражнению — начинающийся из положения сидя на коленях.

seme(te) utsu Давление, угроза.
сэмэ(тэ) уцу

sen-no sen Возможность для атаки в момент, когда противник приготовился атаковать,
сэн-но сэн Одна из трех возможностей для атаки ("мицу-но сэн").

sen sen no sen Возможность для атаки, появляющаяся сразу после того, как удалось уклониться от атаки противника.

сэн сэн но сэн Одна из трех возможностей для атаки ("мицу-но сэн").

senpai Старший по отношению к говорящему .
сэнпай

sensei Учитель,
сэнсэй

shiai geiko Свободный поединок без судейства, в котором партнеры сами ведут учет очков, спай гэйко

shiai Соревнование. Поединок с судейством, снай

shidachi "Ученик". В парных формах ("ката") -- тот, кто непосредственно изучает технику, сидати Ср. также "ситэ".

Обычно, если "сидати" и "ситэ" используются внутри одной традиции, выбор между ними зависит от используемого оружия.

shin Сердце, дух.

син Также "саки тому".

Часть бамбукового меча ("синай") -- резиновый "гриб", разделяющий бамбуковые пластины на острие.

shinai hanashi Потеря меча.

синай ханаси В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".

shinai-o korosu Убить синай. Уводить синай противника с центральной линии, открывая путь для атаки.

синай-о коросу Один из трех способов ослабить противника ("мицу-но

кудзики"). **shinai** Устаревшее название -- "тикуто".

синай Синай. Бамбуковый меч, используемый в Кендо и, иногда, в других дисциплинах. Ср. также "фукуро синай".

shizentai Обычное положение тела стоя, стопы вместе, сидзэнтай

sho men(uchi) Удар "мэн" 2), нанесенный строго по центру головы, сё мэн(ути)

shobu ari "Победитель."

сёбу ари Команда центрального судьи ("сюсин"), объявляющая победителем набравшего два очка в поединке из трех очков ("санбон сёбу") или одно -- в поединке из одного очка ("иппон сёбу").

shobu Победа.

сёбу Команда центрального судьи ("сюсин") продолжать поединок в случае, если каждый из противников набрал по одному очку.

shodan ho В некоторых искусствах и организациях -- "временный" первый дан ("сёдан"). Кандидат на первый дан.

сёдан хо

shodan Первый (низший) дан. Владелец первого дана,

сёдан

soku men(uchi) Удар "мэн" 2), нанесенный не по центру головы под углом меньше 45-ти градусов, соку мэн(ути)

sonkyo Положение сидя на корточках. Часто используется во время приветствия, сонкё

suburi Также "кукан датоцу". субури
Удары, наносимые по воздуху.

suki Раскрытие.

суки Ошибка или намеренное движение, открывающие противнику возможность для удара.

suriage vvaaza Прием, состоящий в отведении атаки противника скользящим движением меча с последующим нанесением удара,

суриагэ вадза

sutemi Самопожертвование. Игнорирование защиты ради успеха атаки,

сутэми

tachi ai Парная форма ("ката") или упражнение, в начале которого партнеры стоят лицом друг к другу, тати ай

tai atari Толчок телом.

тай атари В Кендо -- толчок противника из ближней стойки ("цуба дзэри ай").

tai sabaki Движение. Работа тела в движении,

тай сабаки

tai Тело, корпус.

тай Защитная инициатива.

taikai Чемпионат, соревнование,

тайкай

tai to Всовывание меча за пояс.

тай то Подготовленное горизонтальное положение меча в согнутой руке на уровне пояса.

Tanden Низ живота, центр жизненной энергии ("ки").

тандэн

tare himo Пояс, крепящийся к "тарэ оби", которым "тарэ" 1) крепится на теле,

тарэ химо

tare obi Широкий пояс "тарэ" 1) из плотной ткани, к которому крепятся защитные пластины ("тарэ" 2)) и пояс "тарэ химо".

тарэ оби

tare Часть доспехов Кендо ("Кендогу"), защищающая нижнюю часть живота и бедра от случайных ударов.

тарэ См. также "тарэ оби", "тарэ химо".

Каждая из защитных пластин, составляющих "тарэ" 1).

См. также "о дарэ", "ко дарэ".

См. "ути дарэ", "маэ дарэ".

tasuki Цветные повязки, различающие соревнующихся во время поединка,

тасуки Используются повязки красного и белого цвета.

tei to Также "сагэто".

тэй то "Безопасное" положение меча в опущенной руке,

tenugui Также "хатимаки" 2).

тэнугуи Платок, повязываемый под шлем ("мэн" 1)).

Защищает голову от натирания завязками шлема ("мэн химо"), а глаза -- от пота.

to rei Поклон мечу перед началом исполнения форм ("ката"),

то рэй

tsuba dome Резиновое кольцо, закрепляющее гарду ("цуба") на рукояти бамбукового или деревянного меча,

цуба домэ

tsuba zeri ai Близкая стойка в Кендо, при которой партнеры упираются рукоятями,

цуба дзэри ай Длительная остановка в близкой стойке без попыток нанести удар.

В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".

Tsuba Гарда,
цуба

tsugi ashi Способ перемещения, при котором сначала задняя нога подвигается вперед к передней, а потом делается шаг передней,
цуги аси

tsuka ate Удар рукоятью меча ("цука").
пука атэ

tsuka gashira Конец рукояти меча,
пука гасира

tsuka gawa Кожаный чехол, соединяющий пластины бамбукового меча ("синай") на рукояти,
пука гава

tsuka Рукоять меча,
цука

tsuki dare Также "маэ дарэ".
пуки дарэ Часть "мэн" 1) -- язычок из твердой кожи в современных доспехах Кендо ("Кендогу"), который защищает горло и по которому наносится удар "пуки".

tsuki Любой колющий удар; укол, противопоставленный резам ("кири") и ударам ("ути"),
пуки Колющий удар в горло или верхнюю часть кирасы ("мунэ" 1)).
См. также "нодо пуки", "мунэ цуки".

tsukidashi Неразрешенное выталкивание противника за пределы площадки ("сиай дзё").
цукидаси В соревнованиях по Кендо наказывается "хансоку".

tsumeru Остановка меча до контакта с противником,
цумэру Демонстрирует контроль за его движением.

uchi komi geiko "Учебный поединок, в котором один из партнеров ("мото дати") предоставляет другому ("какари") возможность для атаки или сам атакует с целью предоставить партнеру возможность для применения защитного приема ("оодзи вадза")."

ути коми гэйко

uchi komi Упражнение в нанесении различных ударов по цели (в отличие от "субури").

ути коми

uchi Удар (например, как в Кендо), противопоставленный уколам ("цуки" 1) и резам ("кири").

ути

uchidachi "Учитель". В парных формах ("ката") -- тот, кто инициирует форму и способствует изучению техники партнером,

утидати Ср. также "утитэ".

Обычно, если "утидати" и "утитэ" используются внутри одной традиции, выбор между ними зависит от используемого оружия.

ukai sakai Выполнение "субури" с перемещением вправо-влево,
укай сакай

uke nagashi "Текущий" блок, перенаправляющий удар противника,
укэ нагаси

ushiro Зад, сзади, назад,

усиро Также "ато".

Движение, упражнение, выполняемые назад.

Uwagi Куртка. Часть одежды для занятий боевыми искусствами,
уваги Обычно менее плотная, чем "кэйкоги".

waki gamae Боковая стойка.
ваки гамаэ Меч в этой стойке отведен вправо назад на уровне бедра, впереди находится левая нога.

Waza Прием, техника,
вадза

уаше "Закончить!"
ямэ Команда закончить или приостановить упражнение или поединок.

yudansha Владелец дана,
юданся

yuko datotsu Правила засчитывания ударов на соревнованиях,
юко датоцу

za rei Поклон сидя.
дза рэй Ср. также "рицу рэй".

zanshin "Пребывающий дух", состояние внимания, готовности,
дзансин

zeken Чехол, надеваемый на "тарэ" 1), на котором написаны имя, страна и клуб владельца,
дзэкэн Устаревшее название, сейчас используется "нафуда".

zenshin kotai Выполнение "субури" с перемещением вперед-назад,
дзэнсин котай

zenshin suburi Один из вариантов "субури", состоящий нанесении удара с шагом вперед и подъеме меча с шагом назад,
дзэнсин субури

Литература

1. А.А. Васильков Теория и методика спорта Ростов н/Д Феникс, 2008. - 379 с.
2. Бородин Д.И. Педагогические условия формирования единства нравственного сознания и поведения подростков нетрадиционными средствами воспитания: (На примере обучения боевым искусствам и оздоровительной гимнастике Востока): Дис...канд. пед. наук. - Малаховка, 1998.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003. - 216 с.
4. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.П. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - М.: Издательство «Олимпийская литература», 2002. - 294 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология психического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288 с.
3. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. - Йошкар-Ола, 1994.
4. Мишин Б.Н. Подготовка юных кендоистов, учебное пособие для студентов физкультурных вузов. Хабаровск: издательство ДВГАФК 2009. - 98 с.
5. Хироси Одзава. КЕНДО. Полное практическое руководство, 2000. - 210 с.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо. Традиции воинских искусств. - М., 1995.
7. Казаков Т.Б. Профессионально-педагогическая направленность личности тренера: Дис...канд. пед наук. - Калинин, 1963.
8. Калмыков Е.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. - Улан-Удэ, 1994.
9. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М., 1996.
10. Киселев Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 328 с.
11. Коротчаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам: Дис... канд. пед. наук. - М., 1990.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с.
14. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 112 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Пояснительная записка	3-4
Программный материал	5-7
Программный материал по технической и тактической подготовке	8-10
Тематические планы этапов подготовки Спортивно-оздоровительный этап	15-22
Контрольно-переводные нормативы	24.25

Система квалификаций в кендо (тесты Кю - Дан)

23

Контрольно-переводные нормативы

24.25

Приложение	26-40
Словарь терминов	
Литература	41

