НЕКОМЕРЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КЕНДО»

КЕНДО

учебная программа

для спортивно- оздоровительных групп и групп начальной подготовки

Благовещенск- 2014

**Пояснительная записка**

В результате распада Союза Советских Социалистических Республик, в Российской Федерации была принята конституция не имеющая идеологии развития Государства. В связи с чем случилась подмена общечеловеческих ценностей таких как: честь, достоинство ,духовность, державность., материальными благами, то есть искусственное прививание «ценностей» общества потребления.

Нарушилась система патриотического воспитания, основанная на преемственности поколений. За 10 лет это дало результаты: падение морального облика, снижение уровня патриотизма, ухудшения здоровья нации. С 2002 года правительство Российской Федерации приоритетным направлением развития был объявлен детский спорт. Последнее десятилетие в России,в том числе в Амурской области активно развиваются различные виды единоборств. С 2003 года группой спортсменов, из различных видов единоборств, был проведен глубокий анализ основанный на социологических исследованиях, научных трудах и других источниках была выявлена уникальная воспитательная ценность Японского вида единоборств- Кендо.

Главным отличием этого вида спорта является воспитание психологии воина,так как человек с оружием противостоящий вооруженному человеку не имеет права на ошибку, всё нужно делать правильно и не колеблясь.

Что же значит психология воина? Психология воина – это психология защитника, своей семьи, своего города, своей родины основанная на уважении к себе, окружающим людям и к собственной культуре. Она является универсальной независимо от происхождения и историческогоконтекста, то есть не подвержена изменению.

Данная программа предназначена для спортивно оздоровительных групп, основной целью которых является физическое развитие детей ,в том числе подготовка к сдаче нормативов ГТО ,а так же для групп начальной подготовки .

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 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 тренировки.

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. | 6 | 30 | 6-10 |
| Нач. подготовка | 6 | 30 | 8-12 |
| Учебн. тренир 1 | 9 | 20 | 11-13 |
| Учебн. тренир 2 | 12 | 16 | 13-14 |
| Учебн. тренир 3 | 15 | 16 | 14-15 |
| Учебн. тренир 4 | 15 | 16 | 15-16 |
| Спорт.соверш 1 | 18 | 12 | 16-17 |
| Спорт.соверш 2 | 18 | 12 | 17-18 |
| Высш. спорт.маст. | 24 | 8 | С 18 лет |

**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.

2. 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.

3. 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.

4. 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;

5. 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.

6. Места занятий и оборудование:

- этикет и правила поведения в зале;

- оборудование мест проведения тренировок и соревнований;

- одежда и амуниция для занятий по Кендо.

7. 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.

8. 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 приходятся 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 общефизическойподготовки 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 разделениям 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.

**Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд** операций:

**1.** Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

**Гибкость** - развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Быстрота** - развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

**Ловкость** - интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

**Сила** - развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

**Выносливость**- развитие общей выносливости.

**2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом учащихся.**

**Для развития *гибкости*** - можно выделить три разновидности упражнений:

* Силовые упражнения.
* Упражнения на расслабление мышц.
* Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

**Для развития быстроты.**

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конеч­ностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с около предельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

**Для развития ловкости** - акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

**Для развития силы** - упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

**Для развития выносливости** - упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные итры).

* 1. **Отбор адекватных методов выполнения упражнения.**

**Гибкость** – повторный, комбинированный.

**Быстрота** – повторный, соревновательный, игровой метод.

**Ловкость** – соревновательный и игровой метод.

**Сила**– повторный, интервальный и комбинированный.

**Выносливость** – повторный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

* 1. **Определение места упражнений в отдельном занятии.**

**Упражнения на гибкость** – рекомендуется включать после разминки в начале основной частизанятия и в конце занятия для расслабления.

**Упражнения для развития быстроты** – рекомендуется включать после разминки в начале основной части занятия.

**Упражнения для развития ловкости** – в начале основной части занятия.

**Упражнения для развития силы** – в основной части занятия.

**Упражнения для развития выносливости**  – в течение целого занятия или в конце тренировки.

**4.1. Определение места учащихся в системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.**

**Гибкость** – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

**Быстрота** – две недели работы, одна неделя отдыха.

**Ловкость** – ежедневно.

**Сила** - раз в четыре дня.

**Выносливость**- два раза в неделю.

**5. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.**

Важнейший фактор адаптационных процессов - адекватность адаптации. Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

**Программный материал по технической и тактической подготовке**

### Основы, необходимые для начала занятий

1.Преподавание правил поведения (этикета)

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

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

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

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

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

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

**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 благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

*Задачи спортивно-оздоровительного этапа*

1.Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

2.Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.

**Распределение основных параметров спортивно-оздоровительного этапа, 6 академических часов (240 минут) в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | сентябрь | октябрь | ноябрь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1.базовыеэлементы | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 35 | 30 |
| 2.О.Ф.П.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) развивающ. | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| б) восстанав. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 10 |
| в) подготов. | 20 | 20 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3.С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) быстрота | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | - | - | - |
| б) выносливость | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 40 |
| в) гибкость | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 4. Игры | 80 | 80 | 100 |  |  |  | 100 | 100 | 100 |  |  |  | 70 |
| 5. Эстафеты |  |  |  | 100 | 100 | 100 |  |  |  | 60 | 60 | 60 |  |
| Итого | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | декабрь | январь | февраль |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 1.базовыеэлементы | 30 | 30 | 35 | 35 | 35 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 35 | 30 | 30 | 30 |
| 2.О.Ф.П.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а)развивающ. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| б) восстанав. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| в) подготов. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3.С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) быстрота | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | - | - | - | - |
| б)выносливость | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 40 |
| в) гибкость | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 4. Игры | 70 | 70 |  |  |  | 60 | 60 | 60 |  |  |  | 75 | 75 | 75 |
| 5. Эстафеты |  |  | 65 | 65 | 65 |  |  |  | 65 | 65 | 75 |  |  |  |
| Итого | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | март | апрель | май |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 1.базовые элементы | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2.О.Ф.П.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) развивающ. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| б) восстанав. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| в) подготов. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3.С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) быстрота | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | - | - | - | - | 30 | 30 | 30 | - | - |
| б) выносливость | - | - | - | - | - | 30 | 30 | 30 | 30 | - | - | - | 30 | 30 |
| в) гибкость | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 4. Игры |  |  |  | 80 | 80 | 70 |  |  |  | 70 | 80 | 80 |  |  |
| 5. Эстафеты | 80 | 80 | 80 |  |  |  | 70 | 70 | 70 |  |  |  | 80 | 80 |
| Итого | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 |

**Этап начальной (предварительной) подготовки**

 Цель начального этапа спортивной подготовки: выявление способности ребёнка к занятиям спортом; выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям.*Задачи этапа начальной подготовки*

1.Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

2.Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.

 3. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.

4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой Кендо: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

5.Воспитание нравственно-культурологических основ Кендо: правила поведения; этикет принятый Всемирной федерацией Кендо, иайдо, дзёдо; развитие Кендо на Дальнем востоке и в Амурской области.

**Распределение основных параметров этапа начальной подготовки, 6 академических часов (240 минут) в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | сентябрь | октябрь | ноябрь |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1.базовые элементы | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 130 | 116 | 116 | 116 | 116 |
| 2.боевые связки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 3.О.Ф.П.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) развивающ. | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 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 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | - | - | - | - |
| б) выносливость | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 5. теория | 40 | 40 | 40 | 40 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6. сборы (аттест.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7. соревнования | согласно графику |
| Итого | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | декабрь | январь | февраль |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 1.базовые элементы | 116 | 116 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 | 104 |
| 2.боевые элементы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 3.О.Ф.П.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) развивающ. | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| б) восстанав. | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| в) подготов. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 4.С.Ф.П. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) быстрота | - | - | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | - | - | - | - |
| б) выносливость | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | - | - | - | - | - | 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 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание  | март | апрель | май |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 |
| 1.базовыеэлементы | 108 | 108 | 108 | 108 | 108 | 90 | 90 | 90 | 90 | 180 | - | 100 | 100 | 100 |
| 2.боевыесвязки | 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 |

**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, сауну 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 окончанию 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 10ти 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 заявленнойКю-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 | 1юн. |
| 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 сдачи 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 сдачи экзамена на 6 - 5 кю**

1 Знание составных частей «БОГУ» и «СИНАЯ»

2 Основная 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 сдачи экзамена на 4-3 кю**

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

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

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

4. Коте – мен( удармечом в правое запястье с переводом в голову)

5. Коте –до (удармечом в правое запястье с переводом по корпусу поперечным разрезом)

6. Учи 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, пробежка, заншин)

7. Знать 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 широкимигачинами, скрывающими передвижение ног

- \* Кендоги - куртка

**Требуемые упражнения при сдачи экзамена на 2-1 кю**

1. Кирикаэси (базовые упражнения в передвижении на дыхание без остановок)
2. Кейко (свободный поединок)
3. Ката 1,2,3 Контрольные упражнения с деревянным мечом (бокеном)
4. Устный экзамен:

а) Что Вам дает кендо?

б) Самое благоприятное время для нанесения удара

в) Отношения в коллективе Старший – Младший и Младший - Старший

**Таблица контрольных нормативов физической подготовленности**

**(от 2го кю и выше обязательно выполнения всех нормативов. Ниже 2го допускается не сдать один норматив)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** |
| Бег 30м(сек.) .)в летний период 1 раз в год) | *6.5-8.4* | *5.4-6.4* | *5.36.2* | *5.0-6.1* | 5,8 | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,8 |
| Бег 100м(сек.)в летний период 1 раз в год) | *30-25* | *29-24* | *28-23* | *27-22* | *26-21* | *25-20* | *24-19* | *23-18* | *22-17* |
| Бег 3x10м (сек.) | 15-10 | 12-9 | 11-8.5 | 10-7.5 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 92-132 | 97-140 | 126-175 | 146-195 | 150 | 160 | 170 | 175 | 180 |
| Отжимание от пола (кол-во раз за 30сек) | 5-10 | 10-20 | 15-25 | 20-30 | 25-30 | 28-35 | 30-40 | 35-42 | 40 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Из положения лёжа на спине, руки на поясе, подъём туловища вперед до касания руками носков ног за 30 сек. (кол-во раз за 30сек) | 10-15 | 12-20 | 15-25 | 17-27 | 20-30 | 22-32 | 24-34 | 26-36 | 28-38 |
| Вис (сек) | 10-30 | 20-40 | 30-50 | 40-60 | 50-70 | 60-80 | 70-90 | 80-100 | 90-110 |
| Наклон вперёд(гибкость (см ) | 5-12 | 8-15 | 10-18 | 12-20 | 10 | 8 | 9 | 9 | 11 |
| Прямые удары синаем (кол-во раз за 30 сек.от 4 кю и старше) | 10 | 20 | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-45 | 45-50 | 50-55 | 55-60 |

Диагностический блок дополнительной учебно - тренировочной программы включает в себя:

* *диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);*
* *текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.);*
* *диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:*

 - входная диагностика (сентябрь-октябрь);

 - итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно. Учебно-тренировочная работа с детьми в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице № 4 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.