

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 287
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 287
Протокол от 28.08.2020 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 287
С.В. Котисова
Приказ от 01.09.2020 № 52

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«КЕНДО»

возраст учащихся: 7 - 18 лет

срок реализации: 2 года

Разработчик:

Боричев Алексей Николаевич,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Кендо - это наиболее гармоничный вид восточных единоборств, является прекрасным средством воспитания личности, физического, психологического и нравственного ее развития и совершенствования. Материал программы предусматривает овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для самосовершенствования и профессионального развития. Средства программы способствуют формированию здорового образа жизни.

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

Кендо способствует воспитанию духовно богатой и скромной личности. Эта особенность в последнее время привлекает внимание молодежи к кендо во многих странах мира. Кроме того, результатом практики кендо является заметное улучшение общего состояния здоровья, особенно дыхательной и кровеносной систем. В первом случае благотворное воздействие оказывают дыхательные упражнения, а во втором – регулярные занятия, направленные на развитие опорно-двигательного аппарата. И именно в этом заключена **актуальность** данной программы.

Отличительные особенности: данная программа ориентирована, прежде всего, на решение оздоровительных и воспитательных задач. Соревновательные практики и достижение высокого спортивного результата желательны, но не обязательны. Система общих и специальных физических упражнений кендо, а также особый духовно-эстетический фон, который присущ традиционным видам восточных единоборств, успешно решают задачи духовно-нравственного и физического воспитания детей и юношей.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа составлена для **детей и подростков от 7 до 18 лет** и рассчитана на 2 этапа обучения. В группе 15 детей и подростков, группы смешанного состава, разновозрастные. Прием в секцию кендо (девочки и мальчики) ведется при предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья и страхового полиса. Занятия проходят в соответствии с запланированным расписанием два раза в неделю. Обязательная форма одежды на занятиях – кендоги и хакама (или куртка, штаны и пояс).

Цель программы – создание условий для формирования физически здоровой, творчески активной личности, включенной в постоянный процесс самосовершенствования, разностороннего развития и проявления своих способностей, отдающей предпочтение волевым, нравственным и эстетическим ценностям.

Задачи обучения:

1) Обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития кендо;
- способствовать освоению техники кендо в пределах требований, предусмотренной программой экзаменов РФК;
- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению спортивных достижений.

2) Развивающие:

- развить основные двигательные качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений;
- сформировать тактические навыки при проведении технических действий, при ведении поединка и выступления на соревнованиях;
- расширить круг знаний о кендо (обеспечение теоретической подготовленности);
- усовершенствовать физические качества, присущие человеку, закаливание занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;

3) Воспитательные:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина, алкоголя и т.п.
- практические навыки борьбы кендо; - способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься самостоятельно в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- приобщить учеников к духовно-нравственным основам кендо;
- воспитать волевые качества, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, дисциплинированность, выдержку и т.д.

Условием реализации программы является наличие методических и материальных ресурсов. **Методическое обеспечение**, прежде всего, включает видеозаписи с соревнований по кендо, репродукции и альбомы мастеров российского и международного класса, книгопечатные издания по истории развития кендо, художественная литература по кендо, психологическая литература (рекомендации для детей и педагогов), методические разработки проведения занятий, методические пособия по организации соревнований. **Материальное обеспечение** предполагает наличие додзё

(зала для занятий), типового оборудования для занятий физической культурой, медицинской аптечки, специальной одежды (кэндоги и хакама), защитной экипировки (богу), бамбуковых мечей (синаи), деревянных макетов меча (боккены).

Планируемые результаты

Личностные:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- эффективный эмоциональный контроль;
- психологическая устойчивость.

Метапредметные:

- рост функциональных возможностей детей;
- навыки оказания первой медицинской помощи.

Предметные:

- умение реализовывать потребность в ведении здорового образа жизни благодаря занятиям кендо;
- знание истории возникновения кендо;
- владение терминологией кендо;
- успешная сдача квалификационных экзаменов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Учебный план первого года обучения :

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие: История Кендо Что такое Кендо Зачем заниматься Кендо Техника безопасности во время занятий Гигиена	2	2	0	Собеседование
2	Основы : Правильное надевание и складывание традиционной формы для Кендо (кендо ги и хакама) Как ухаживать за формой	4	2	2	Собеседование
3	Основы : Как надевать BOGU (доспех) Терминология при обучении	4	2	2	Собеседование
4	Этикет : Как вести себя на занятиях	2	1	1	Собеседование

	Кендо Ознакомление с Синаем (спортивный снаряд – бамбуковый меч)				
5	Подготовительные упражнения: Основные стойки Положение ног Положение рук Положение корпуса (осанка) Передвижения: Правильное удержание и положение Синая Изучение основных ударов без надевания bogu и без контакта с партнером Изучение и понимание дистанции при взаимодействии с партнером Изучение KIRIKAESHI Изучение основных ударов и областей для их нанесения, когда вы надели bogu Дыхание Направление взгляда Концентрация	60	0	60	Зачет
6	Кихон-вадза: Контактное взаимодействие с партнером Изучение KIRIKAESHI Изучение удара MEN Изучение удара KOTE Изучение удара DO Изучение комбинаций состоящих из двух и трех ударов подряд Изучение ударов на момент столкновения с партнером из положения TAI I TARI	51	0	51	Зачет
7	Изучение Kendo Kata с деревянным мечем - бокен ИППОН МЭ НИХОН МЭ САНБОН МЭ	10	0	10	Зачет
8	Подготовка к сдаче квалификационного экзамена Основные требования при сдаче Порядок выполнения	10	0	10	Зачет

	упражнений				
9	Квалификационный экзамен	1	0	1	Экзамен
	Итого часов	144	6	138	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие : Укрепляющие упражнения Растяжка до и после занятия	2	1	1	Собеседование
2	WADZA (техника) Изучение: Сикаке вадза : - тобикоми MEN - тобикоми КОТЕ - тобикоми ДО Нидан – вадза - КОТЕ - MEN - КОТЕ - ДО - MEN - ДО Одзи вадза : (нуки вадза) - MEN -NUKI-DO - КОТЕ-NUKI-MEN - КОТЕ-NUKI-КОТЕ Цубадзариай : - НИКИ-MEN - НИКИ-КОТЕ - НИКИ-ДО Изучение Учикоми Практика Кейко	153	0	153	Зачет
3	Правила соревнований	4	2	2	Зачет
4	Изучение Kendo Kata с деревянным мечем – бокен ЁНХОН МЭ ГОХОН МЭ РОППОН МЭ НАНАХОН МЭ	10	0	10	Зачет
5	Подготовка к сдаче квалификационного экзамена Основные требования при сдаче Порядок выполнения упражнений	10	0	10	Зачет
6	Квалификационный экзамен	1	0	1	Экзамен
	Итого часов	180	3	177	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	25.05.2021	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2020	26.05.2021	36	180	1 раза в неделю 2 часа, 1 раз в неделю 3 часа

Рабочая программа первого года обучения

Задачи первого года обучения

1) Обучающие:

- дать знания по истории возникновения и развития кендо;
- способствовать освоению техники кендо в пределах требований, предусмотренной программой экзаменов РФК.

2) Развивающие:

- развить основные двигательные качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений.

3) Воспитательные:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»: рациональное питание, двигательная активность, вред наркотиков, никотина, алкоголя и т.п.
- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе.

Ожидаемые результаты первого года обучения

Личностные:

- потребность в ведении здорового образа жизни.

Метапредметные:

- рост функциональных возможностей детей.

Предметные:

- знание истории возникновения кендо;
- владение терминологией кендо;
- практические навыки борьбы кендо.

Особенности группы первого года обучения

В группе 15 детей и подростков, группа разновозрастная, смешанного состава.

Календарно-тематический план первого года обучения.

144 часа (4 часа в неделю)

№ урока	Тема	Часы	Неделя	Дата /по факту/	Прим.
1.	Набор группы. Индивидуальное собеседование. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1 неделя	01.09.2020	Дистанц.
2.	Набор группы. Индивидуальное собеседование. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1 неделя	04.09.2020	Дистанц.
3.	Рейсики Подготовительные упражнения	2	2 неделя	08.09.2020	Дистанц.
4.	Рейсики Подготовительные упражнения	2	2 неделя	11.09.2020	Дистанц.
5.	Личная гигиена Подготовительные упражнения	2	3 неделя	15.09.2020	
6.	Личная гигиена Подготовительные упражнения	2	3 неделя	18.09.2020	
7.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения	2	4 неделя	22.09.2020	
8.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения	2	4 неделя	25.09.2020	
9.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	5 неделя	29.09.2020	
10.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	5 неделя	02.10.2020	
11.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	6 неделя	06.10.2020	
12.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	6 неделя	09.10.2020	
13.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	7 неделя	13.10.2020	
14.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	7 неделя	16.10.2020	
15.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	8 неделя	20.10.2020	
16.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	8 неделя	23.10.2020	
17.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	9 неделя	27.10.2020	
18.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	9 неделя	30.10.2020	
19.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	10 неделя	03.11.2020	
20.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	10 неделя	06.11.2020	
21.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	11 неделя	10.11.2020	
22.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	11 неделя	13.11.2020	
23.	Подготовительные упражнения	2	12 неделя	17.11.2020	

	Кихон-вадза				
24.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	12 неделя	20.11.2020	
25.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	13 неделя	24.11.2020	
26.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	13 неделя	27.11.2020	
27.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	14 неделя	01.12.2020	
28.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	14 неделя	04.12.2020	
29.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	15 неделя	08.12.2020	
30.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	15 неделя	11.12.2020	
31.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	16 неделя	15.12.2020	
32.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	16 неделя	18.12.2020	
33.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	17 неделя	22.12.2020	
34.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	17 неделя	25.12.2020	
35.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	18 неделя	12.01.2021	
36.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	18 неделя	15.01.2021	
37.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	19 неделя	19.01.2021	
38.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	19 неделя	22.01.2021	
39.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	20 неделя	26.01.2021	
40.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	20 неделя	29.01.2021	
41.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	21 неделя	02.02.2021	
42.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	21 неделя	05.02.2021	
43.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	22 неделя	09.02.2021	
44.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	22 неделя	12.02.2021	
45.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	23 неделя	16.02.2021	
46.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	23 неделя	19.02.2021	
47.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	24 неделя	26.02.2021	
48.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	25 неделя	02.03.2021	

49.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	25 неделя	05.03.2021	
50.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	26 неделя	09.03.2021	
51.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	26 неделя	12.03.2021	
52.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	27 неделя	16.03.2021	
53.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	27 неделя	19.03.2021	
54.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	28 неделя	23.03.2021	
55.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	28 неделя	26.03.2021	
56.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	29 неделя	30.03.2021	
57.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	29 неделя	02.04.2021	
58.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	30 неделя	06.04.2021	
59.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	30 неделя	09.04.2021	
60.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	31 неделя	13.04.2021	
61.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	31 неделя	16.04.2021	
62.	Тайсабаки Кихон-вадза	2	32 неделя	20.04.2021	
63.	Взаимодействие с партнером	2	32 неделя	23.04.2021	
64.	Взаимодействие с партнером	2	33 неделя	27.04.2021	
65.	Взаимодействие с партнером	2	33 неделя	30.04.2021	
66.	Взаимодействие с партнером	2	34 неделя	04.05.2021	
67.	Взаимодействие с партнером	2	34 неделя	07.05.2021	
68.	Взаимодействие с партнером	2	35 неделя	11.05.2021	
69.	Взаимодействие с партнером	2	35 неделя	14.05.2021	
70.	Квалификационный экзамен	2	36 неделя	18.05.2021	
71.	Квалификационный экзамен	2	36 неделя	21.05.2021	
72.	Резерв	2		25.05.2021	
ИТОГО		144			

Содержание изучаемого курса (теория, практика)

Первый год обучения

Теоретическая подготовка: – 2 часа

Вводное занятие : - 2 часа

Инструктаж по технике безопасности. Понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место Кендо в общей системе средств

физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормативы и требования по Кэндо.

История Кэндо

Кэндо — путь меча — одно из старейших воинских искусств Японии, наиболее близко связанное с самураями. Кэндо, изначально — форма владения мечом, в последние годы развилось в соревновательный вид спорта, которым занимаются мужчины и женщины во всем мире. Практика Кэндо имеет давнюю традицию в японской культуре. Изначально являясь способом обращения с мечом, Кэндо было более полно осмыслено благодаря соблюдению естественных законов на поле боя. Оно может быть разделено на следующие три составляющие:

1. Путь тела — как держать меч, маай (пространственная дистанция, разделяющая двух противников) и т. д.
2. Путь меча — как выполнять удар, правильный момент для выполнения удара и т. д.
3. Путь сознания — правильное ментальное отношение.

Хоть это деление и дает удобную основу для теоретического понимания главных элементов Кэндо, однако на практике они так тесно переплетаются между собой, что различия между ними не всегда столь четкие. Однако крайне необходимо, чтобы те, кто изучают Кэндо, вначале усвоили эти основные составляющие и осознали, что занятия Кэндо — это нечто гораздо большее, чем просто способ одолеть противника. В слове «меч» заложены главнейшие идеи кэндо. Первая идея заключается в том, что человек, вооруженный мечом, не имеет права на ошибку и не имеет возможности исправить её. Соответственно, как в поединке, так и повседневной жизни, ко всему следует относиться серьезно. Вторая идея сводится к тому, что одинаковых ситуаций не бывает: к каждому противнику, бою, следует подходить с обновленным духом и запалом. Поэтому слово «меч» в кэндо воспринимается прежде всего как орудие, которое тренирует дух человека. Название «кэндо» было создано Обществом воинской добродетели Великой Японии которое появилось в 1895 году. Это направление, произошло от древнего «кэн-дзюцу», где «кен» - это меч, «дзюцу» искусство, в котором иероглиф «дзюцу» (заменяли на иероглиф «До» путь. Тем самым, создав систему воспитания, с целью возродить самурайские традиции и укреплять «японский дух» среди японской молодёжи. Основным методом действия Общества стали уроки фехтования на занятиях физкультурой в школах.

Что такое Кэндо

Кэндо означает не только технику владения мечом по правилам Все японской Федерации Кэндо. Произошел переход от искусства уничтожения врага на поле боя к искусству воспитания духа воина.

В кэндо вместо катаны используется тренировочный меч синай состоящий из четырёх бамбуковых полос, связанных вместе. Таким образом, риск для здоровья остается минимальным. Защитное снаряжение состоит из головного убора мэн защиты для рук и предплечья котэ защиты для туловища до и защиты для паха и бёдер тарэ В современном кэндо атаки бывают двух типов: рубящие и колющие. Рубящие удары разрешается наносить по макушке противника, по левой или правой части его головы, по правому запястью в любой момент, по левому запястью, когда оно поднято (например, при замахивании мечом), по правой или левой части туловища (хотя в соревнованиях редко присуждают очки за удары по левой части). Колющие удары разрешено наносить только в горло. Тем не менее, так как неумелый колющий удар может повредить горло или шею противника, такие техники обычно не преподаются на начальном этапе обучения. Кэндо стремится к воспитанию энергичного духа через правильное обучение и тренировку. К развитию человеческой природы через понимание принципов работы с мечом. Развивать в человеке любовь к своей стране и обществу, способствовать развитию культуры, укреплять взаимопонимание между людьми, странами и народами — таковы принципы, которые можно применить к искусству владения мечом.

Зачем заниматься Кэндо

В зависимости от преобладающих социальных условий эпохи, Кэндо на различных стадиях своего развития практиковалось для различных целей. И хотя у каждого, кто начинает заниматься Кэндо, будут свои личные мотивы, можно сказать, что сегодня цель Кэндо состоит в развитии здорового тела и сознания посредством длительных занятий (кэйко). В Японии приблизительно пять миллионов человек занимается Кэндо как в школах, на предприятиях и в полицейских участках, так и в додзё. Сегодняшнее Кэндо представляет собой технику, которая разрешает нанесение противнику ударов в заранее определенные места синаем (бамбуковым мечом). В этом смысле Кэндо может быть отнесено к современным видам спорта. Однако мы также должны сохранять дух Кэндо, который оставался неизменной традицией на протяжении веков. Первоначальный девиз Кэндо гласил: «Победа означает жизнь, поражение означает смерть». И хотя сегодня это не следует воспринимать буквально, тем не менее очень важно выработать серьезное отношение к занятиям Кэндо, целью которых должно стать формирование всесторонне развитой личности, что включает в себя как физическое, так и духовное и социальное развитие.

Техника безопасности во время занятий

Для безопасного занятия Кендо важно сохранять ваше снаряжение исправным и своевременно его обслуживать. Если Кендоисты (или родители юных кендоистов) не

понимают как устроено снаряжение и как о нем заботиться, то это может таить опасность. Вы должны проявлять осторожность, чтобы ваш противник не был ранен. Осколки могут свободно проникать через решетку Мена или вонзаться в руку противника. Люди теряли зрение и даже жизнь, когда осколок бамбука проникал им в глаза. Если Вы не хотите обременять себя заботой о своем Синае, используйте карбоновый Синай. Таким образом, первое, что Вы должны сделать – приобрести хороший Синай и тщательно заботиться о нем. Кроме проверки диаметра, Вы должны обязательно проверять синай на предмет сколов и трещин. Есть Два вида бамбука из которых делают Синаи. Большинство предлагаемых Синаев делают из “Кеичику”, одного из видов бамбука, который растет в теплых районах. Этот Бамбук с диаметром 7-8 см собирают в течение всего года. Его волокна плотные и жесткие, в то же время, его жесткость означает, что он и ломается более легко чем “Мадакэ”. Кроме того, у него большая естественная влажность и обилие сока, что при быстром нагреве и последующей быстрой сушки, делает его еще более хрупким. Но он более дешев, чем бамбук “Мадакэ”, выращенный в районах с большими сезонными перепадами температуры, который ещё более плотный и гибкий чем бамбук “Кеичику”. Четырехлетний бамбук “Мадакэ” с диаметром 8- 12 см собирается с октября по февраль. Этот бамбук тоже ломается, но не так легко, как “Кеичику”. “Мосочику” (наиболее распространенный вид бамбука) выглядит более прочным, но он не гнётся, поэтому не используется в производстве Синаев. Однажды во время удара Ваш синай, к сожалению, треснет. Вы должны будете стесать треснувший край бамбука, и промазать его Вазелином. Вы должны помнить: “Старый бамбук хрупок, Вы не должны его использовать”

Правильное надевание и складывание традиционной формы для Кендо (кендо ги и хакама)

Как ухаживать за формой - 4 часа

Обратиться к Источнику: Снаряжение для занятий Кендо Руководство пользователя

Как надевать BOGU (доспех) - 4 часа

Терминология при обучении

Обратиться к источнику: Снаряжение для занятий Кендо Руководство пользователя

Терминология при обучении

Рэйхо / Сахо 作法	礼法 /	Этикет/Команды
Сэйрэцу	整列	Выстроиться в линию

Сэйдза / Тякудза 正座/着座		Сесть
Ки-о-цукэ	気を付け	Внимание
Мокусю	黙想	Медитация
Мокусю-ямэ	黙想止め	Закончить мокусю
Додзё-ни-рэй	道場に礼	Поклон додзё
Камидза / дзёсэки-ни-рэй 上座 / 上席に礼		Поклон камидза (всем вышестоящим)
Отагай-ни-рэй お互いに礼		Поклон друг другу / всем присутствующим
Сэнсэй-ни-рэй	先生に礼	Поклон преподавателю
Мэн-о-цукэ	面を付け	Надеть мэн
Мэн-о-торэ	面を取れ	Снять мэн
Камаэ-то	構えと	Встать в стойку (достать меч)
Осамэ-то	修めと	Вложить меч в ножны
Кэндока	剣道家	Кэндока
Сёсинся	初心者	Новичок
Муданся	無段者	Ученики, аттестованные на «кю»
Юданся	有段者	Ученики, аттестованные на «дань»
Коданся	高段者	Очень высоко оцениваемый/квалифицированный Кэндока
Кохай	後輩	Младший ученик (по отношению к сэмпай)
Сэмпай	先輩	Старший ученик (по отношению к другим ученикам)
Сэнсэй	先生	Учитель
Рэнси	練士	Младшая преподавательская степень (возможна с 5 дана)
Кёси 教士	教師 /	Средняя преподавательская степень
Ханси	範士	Высшая преподавательская степень
Нихонго	日本語	Японский язык
(Домо) Аригато годзаймасита		Большое спасибо по окончании упражнения / тренировки
Домо аригато / аригато годзаймасу		Большое спасибо
Онэгайсимасу 御願いたします		Вежливая просьба
Сумимасэн 済みません		Извините, пожалуйста
Котай /交替	交代	Смена
Матэ	まで	Подождать/прерваться
Хадзимэ	初め	Начать
Хай	はい	Да
Ямэ 已め	止め /	Остановиться
Ити-ни-сан-си-го-року-сити-хати-кю-дзю 一 二 三 四 五 六 七 八 九 十		1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Котэ	小手	Руки и предплечья

До	胴	Туловище, живот
Тарэ	垂れ	Пах и бедра
Ки-кэн-тай-но-итти 気剣体一		Единства духа, меча и тела
Киай	気合	Крик атакующего (букв. «духовное единение»)
Сидати	???	Ученик
Утидати / мотодати	???	Учитель, показывающий, старший

Этикет : – 2 часа

Впервые попадая в додзё (道場) - традиционный зал для занятий японскими боевыми искусствами - и столкнувшись с непривычными правилами этикета (поклонами и т.д.) европеец часто чувствует себя не в своей тарелке

Многое кажется ему излишне церемонным, чисто формальным, да и просто ненужным. Между тем, за малейшим нюансом этикета стоит забота о безопасности каждого и об общей благоприятной атмосфере. Этикет и обычаи повседневной жизни существуют для того, чтобы облегчить общение между людьми и уменьшить риск взаимного непонимания. Но еще более важную роль эта функция приобрела в обществе, живущем по воинским законам, где кодекс чести и жесткая социальная структура - единственное, что сдерживает насилие. Позволяя держать ситуацию под контролем, этикет в феодальном обществе зачастую оказывался той узкой полосой, по которой проходила граница между жизнью и смертью. Отчасти эти традиции живы в современном кэндо.

Додзё - это не спортзал. Сюда ходят не для самоутверждения, а для того, чтобы укрепить тело и закалить дух. Особый настрой, сочетающий искренность, взаимное уважение и скромность, определяет психологический климат, необходимый для успешного обучения и безопасности каждого.

Правила поведения:

При входе в додзё снимается обувь.

Прежде чем войти в додзё сделайте поклон додзё и всем присутствующим.

Приходите чуть раньше начала занятий, чтобы успеть спокойно переодеться. Одежда, в которой вы занимаетесь, должна быть аккуратна и опрятна.

Проверьте в порядке ли ваша экипировка. Осмотрите синай (竹刀) – не поврежден ли он, если необходимо перевяжите цуру (弦). Не забывайте о безопасности ваших товарищей.

До начала тренировки не отвлекайтесь на посторонние разговоры. Настройтесь на занятие.

Помывка полов перед занятием тоже часть тренировки.

Если вы опоздали, и разминка уже началась, встав в круг, поклонитесь вашим товарищам, прежде чем начать выполнять упражнение. Во время занятия все действия начинаются по команде сэнсэя или старшего ученика.

По команде «ямэ» (止め / 已め) вы должны сразу закончить начатое упражнение и вернуться на свое место, однако заканчивать нужно, соблюдая все правила этикета.

Относитесь с уважением к сэнсэю (先生), старшим ученикам (сэмпай, 先輩) и своим товарищам.

Не забывайте приветствовать своего партнера поклоном, произнося «онэгайсимас» (御願いします; ~ пожалуйста, потренируйтесь со мной) и благодарить друг друга после окончания упражнения поклоном со словами «домо аригато» или «аригато годзаимас» (большое спасибо).

Когда сэнсэй или старшие ученики демонстрируют технику, смотрите внимательно и не отвлекайтесь.

Вопросы задаются по окончании тренировки. Если сэнсэй во время занятия спрашивает учеников, понятна ли новая техника, тогда не стесняйтесь задать вопрос о том, что вам не понятно. Если вам нужно поправить экипировку (например, перевязать химо 紐) с поклоном покиньте строй и отойдите в ту часть зала, где вы не мешаете занимающимся.

Помните, что синай это, прежде всего ваш меч – относитесь к нему уважительно: не опирайтесь на синай как на палку; садясь в сэйдза (正座), не бросайте со стуком на пол; не перешагивайте через лежащий на полу меч.

Если вы не уверены в том, что делать в той или иной ситуации, ориентируйтесь на старших учеников и старайтесь повторять за ними.

Помните, что основа обучения – шлифовка базовых знаний. Не спешите выучить как можно больше новых приемов. Если вам необходимо выйти из зала, спросите разрешение у сэнсэя или старшего ученика.

Уважайте того, у кого больше опыта. Никогда не спорьте во время занятий.

Не следует явно показывать свою усталость. Если вы не можете продолжать тренировку, спокойно завершите упражнение и, спросив разрешения у сэнсэя, удалитесь туда, где вы не мешаете занимающимся.

Следует разумно относиться к собственным физическим возможностям. Если вы почувствовали недомогание или боль - прекратите тренировку, если необходимо - обратитесь к врачу. Также бережно относитесь к здоровью своих партнеров.

Не используйте время занятий для самоутверждения и ненужного испытания сил.

После окончания занятий аккуратно сложите и уберите свою экипировку.

Если какой-то момент занятия остался вам непонятным – задайте вопрос сэнсэю или старшим ученикам после тренировки.

Уходя, поклонитесь додзё. Если кто-то продолжает тренировку – громко прощаться не надо, достаточно общего поклона.

Помните о том, что следование правилам этикета в додзё – это также часть обучения и, кроме того, проявление вашего уважения к искусству, которое вы практикуете, к вашим учителям и товарищам.

Подготовительные упражнения: - 60 часов

Сидзэнтай (естественное положение стоя) является основой камаэ (защитной стойки). Сидзэнтай — расслабленное и устойчивое положение стоя — должно быть хорошо сбалансировано без применения из лишней силы. Это положение даст вам возможность среагировать быстро и точно, как в ответ на свои движения, так и на движения партнера.

- Ноги немного расставлены, вес между ними должен быть распределен равномерно, при этом вы не должны отклоняться в сторону.

- Колени не должны быть ни согнуты, ни полностью выпрямлены. Держите их расслабленными.

Спину нужно держать ровно, сохраняя естественный изгиб позвоночника; живот должен быть напряжен, а плечи расслаблены; руки должны естественным образом свисать по бокам. Положение сидзэнтай поддерживается за счет мышц, окружающих позвоночный столб. Для того чтобы сохранять правильное положение, необходимо убедиться в его правильности, посмотрев на свое отражение в зеркале, и постоянно придерживаться его. Правильное положение тела в конце концов превратится в привычку. Камаэ—это стойка готовности среагировать в любой момент на изменения намерений партнера. В Кэндо существует два типа камаэ: камаэ духа и камаэ тела. Камаэ духа (кокоро-камаэ) — это состояние ментальной и духовной готовности среагировать на что-либо до того, как оно произойдет.

Камаэ тела (ми-гамаэ) — это позиция, которую вы принимаете для того, чтобы двигаться вперед и нанести удар по противнику, который атакует вас. Приняв в Кэндо вначале камаэ духа, мы можем принять правильное камаэ тела. Другими словами, если камаэ духа будет правильным, то соответственно камаэ тела также будет правильным.

Тюдан-но-камаэ

Тюдан-но-камаэ дает вам возможность по желанию переходить как в нападение, так и в защиту, в зависимости от того камаэ, с которым вы сталкиваетесь.

- Как правило, левая рука держит цука гасира (верхушка рукояти), а правая — цубамото.

- Камаэ, при котором между правой рукой и цуба есть промежуток, не хватает достоинства. Это можно исправить, изменив длину цука.

- Цуру должна смотреть вверх, а синай нужно держать сверху, так чтобы область между указательным и большим пальцами левой руки приходилась по- верх линии цуру.

- Синай должен удерживаться средним пальцем, безымянным и мизинцем правой руки (мизинец должен держать крепче всего), а большой и указательный пальцы должны легко лежать сверху.

- Высота кэнсэна при иссоку итто но маай (дистанция, при которой человек может атаковать или уклониться от атаки, сделав один шаг) должна быть та кой, чтобы воображаемая линия, начинающаяся от кончика синая, упиралась в горло партнера. Очевидно, что каждый раз она будет варьироваться.

- Левая рука находится на центральной линии тела (так, чтобы воображаемая прямая линия, проведенная от основания руки, проходила через пупок и делила тело на две равные части).

- Левая рука должна быть расположена на расстоянии одного сжатого кулака перед пупком.

- Наиболее важно помнить, что в тюдан-но-камаэ левая рука работает как опорная точка.

Вы также должны следить за тем, чтобы кэнсэн не опускался ниже уровня правого котэ вашего партнера. Если вы опустите его, то ваш котэ станет уязвимым для удара сверху. Также существует возможность того, что вам нанесут удар мэн техникой нидан-вадзаоткотэ. Кэнсэн должен смещаться влево и вправо только в пределах тела вашего партнера. Особенно в тех случаях, когда вы используете такие техники, как восходящий или нисходящий сбив синая партнера или прямой удар по его синаю, кэнсэн легко может выйти за пределы тела партнера. В таких случаях лучше всего выполнять эти техники как можно более резкими и небольшими движениями. Такие техники, как кацуги-вадза (техники «отвода меча к плечу»), которые обязательно требуют увода кэнсэна от партнера, также могут быть успешно выполнены только после того, как вы подавите партнера своим «ки».

Камаэ стоп — чрезвычайно важно положение вашей левой стопы

Камаэ стоп Важность положения вашей левой стопы

Обе стопы должны быть направлены вперед по прямой линии, расстояние между ними должно быть примерно десять сантиметров. Правая стопа должна быть впереди, а

передняя часть левой стопы должна находиться примерно на уровне правой пятки. Левая пятка должна быть слегка приподнята, чтобы вес тела равномерно приходился на обе ноги. Колени должны быть не слишком напряженными и не слишком чтобы в любой момент вы могли легко начать двигаться. Вы всегда должны отталкиваться левой стопой. Поэтому ваша левая стопа всегда находится в правильной позиции, чтобы вы могли нанести удар с большой дистанции, воспользоваться наличием суки в защите партнера и среагировать точно в нужный момент. Проследите за тем, чтобы расстояние между вашими стопами не было слишком большим, в противном случае ваша позиция разрушится в тот момент, когда вы будете наносить удар. Если ваша левая стопа развернута в сторону, то соответственно ослабляется защитная позиция. В Кэндо в высшей степени полезно постоянно следить за положением левой стопы. Если ваше левое колено сгибается, то это происходит потому, что ваш партнер подавил вас и вы уже заранее готовитесь к поражению. Нужно стоять твердо, важно не позволять своему левому колену сгибаться. Это не означает, что вы должны напрягать ногу — скорее, вы не должны уступать, нельзя быть неуверенным. Противник, который выглядит сильным, партнер, отличающийся очень высоким ростом, или некто в роскошном кэндогу могут выглядеть угрожающе еще до того, как начался матч. Вначале оба участника соревнования равны друг другу, но с течением времени один становится более сильным, а другой — более слабым. Это происходит потому, что более сильный выигрывает благодаря ки. Из-за силы этого ки более слабый становится неуверенным, и его левое колено сгибается. Важно не проиграть битву между своим ки и ки партнера, поскольку можно сказать, что цель кэйко заключается в «развитии «ки».

Оури-аси (скользящий шаг с ведущей правой стопой)

Оури-аси — это наиболее часто используемая в кэйко аси-сабаки. Когда вы двигаетесь вперед, вы начинаете движение с передней ноги; когда отступаете, начинаете с задней ноги. В аси-сабаки важно, чтобы ваши движения были гладкими и чтобы ваше тело не двигалось вверх-вниз или из стороны в сторону. Оури-аси используется для сокращения маай.

Хираки-аси (шаг в сторону)

Используйте хираки-аси, когда атакуете противника сбоку или когда ставите стопу в ответ на удар. Например, суриагэ-вадза (техника восходящего скользящего отражения), утиотоси-вадза (техника, при которой вы наносите удар по синаю партнера во время его атаки и немедленно контратакуете) и каэси-вадза (техники обратного отражения) представляют собой три типа вадза, в которых используется хираки-аси. В таких случаях необходимо, чтобы во время движения вы были развернуты к партнеру прямо.

Цуги-аси (короткий шаг)

Цуги-аси используется для того, чтобы сократить расстояние между стопами, и выполняется подтягиванием левой стопы вперед к неподвижно стоящей правой стопе. Этот шаг используется в случае, когда удар наносится с длинной дистанции, — он дает вам возможность сократить расстояние между вами и партнером.

Аюми-аси (нормальный шаг)

Аюми-аси — это попеременное перемещение левой и правой стопы, такое, как при нормальной ходьбе. Эта аси-сабаки используется, когда вы хотите быстро преодолеть длинную дистанцию или когда сэнсэй (или партнер, ведущий занятие) выполняет кирикаэси (непрерывное попеременное нанесение удара мэн справа и слева).

Дистанция

Маай

Маай — это дистанция между вами и вашим партнером. В широком смысле это понятие обозначает пространственный аспект, но слово та» также включает в себя идею использования подходящей возможности или тайминга (выбора правильного времени реагирования).

Иссоку ито номаай

Это дистанция, которая дает вам возможность нанести своему партнеру удар из положения ай-тюдан (оба партнера находятся в тюдан-но-камаэ), сделав только один шаг вперед. Это также маай, который дает вам возможность избежать удара партнера, сделав один шаг назад. Грубо говоря, это дистанция, которая необходима для того, чтобы скрестить ваш синай с синаем партнера в точке примерно в 10 см от кэнсэна.

Это май, которому нельзя научить и которому мы должны учиться сами посредством кэйко

Тома

Этот маай обозначает дистанцию более длинную, чем иссоку итто. При этом маай вы не можете ни нанести, ни получить удар. Если вы хотите ударить с такой дистанции, то вам необходимо сначала перейти в иссоку итто маай. Новички должны выполнять кэйко в тома, используя искусную работу ног (аси собаки), включающую удар ногой назад о пол. Когда кэйко выполняется в тома, оно развивает большую уверенность в себе и тренирует мышцы, необходимые в Кэндо. Для того чтобы добиться прогресса, новичкам особенно важно не слишком концентрироваться на котэ-саки в тикама (близкая дистанция), а во время кэйко выполнять большие и расслабленные движения, используя все тела

Тикама

Тикама обозначает дистанцию более близкую, чем иссоку итто но маай. При этом ма легко нанести партнеру удар, но так же легко и получить его. Когда наносите удар из тикама, вадза (техника) становится короткой и практически нет необходимости отталкиваться левой стопой. Новичкам важно наносить удар большим движением и с большой дистанции.

Техническая подготовка : - 51 час

Контактное взаимодействие с партнером

Изучение KIRIKAESHI

Кирикаэси обозначает непрерывное попеременное нанесение удара мэн слева и справа, и отработкой этого упражнения не должны пренебрегать ни новички, ни черные пояса. Если выполнять его правильно, то кирикаэси развивает физическую силу, дух и энергию.

Полезное влияние кирикаэси

1. Улучшает стойку.
2. Улучшает контроль дыхания.
3. Удар становится мощным и надежным.
4. Плечевые суставы становятся гибкими.
5. Развивает навык тэноути.
6. Делает более легкими движения рук.
7. Стойка становится крепкой и стабильной.
8. Улучшает аси-сабаки.
9. Становится ясным май, подходящий для нанесения удара.
10. Учит правильному использованию режущей кромки. Замечательно восстанавливает чувство уверенности в себе после проигранного кэйко или соревнования, кроме того, кирикаэси оказывает положительный эффект и во многих других аспектах

Изучение удара MEN

Удар Синаем в голову сверху вниз по защищенной части маск

Изучение удара KOTE

Удар синаем сверху вниз по первой части предплечья правой руки защищенной протектором перчатки

Изучение удара DO

Удар Синаем горизонтально по корпусу в защищенную часть нагрудного протектора

Изучение комбинаций состоящих из двух и трех ударов подряд

Изучение ударов на момент столкновения с партнером из положения **TAI I TARI**

Изучение Kendo Kata с деревянным мечем – бокен - 10 часов

Посредством ката вы научитесь следующему

1. Правильной стойке.
 2. Способности чувствовать намерение противника.
 3. Правильным движениям меча.
 4. Скорости движения.
 5. Точности рубящих и колющих ударов.
 6. Пониманию правильного маай для ударов.
 7. Способу развития кигурай (способу благородно держать себя, чувству гордости и собственного достоинства).
 8. Способу развития киай (проекция воинского духа в крике, добавление голоса к вашему дыханию).
 9. Пониманию правильного момента для удара.
 10. Различным вадза.
- Регулярные занятия ката перед кэйко повысят уровень вашего синай кэйко улучшат его качество.

Правила НИХОН КЕНДО Ката

1. Утидати отводится роль учителя, сидати отводится роль ученика.
2. Утидати начинает двигаться первым, сидати — немного позже в ответ на это движение; таким образом, утидати ведет сидати
3. Начиная с первого поклона сидя и до последнего поклона сидя нельзя ослаблять внимание.
4. Когда выполняете движение ногами, вперед двигайтесь с передней (правой) ноги, а назад с задней (левой) ноги.
5. Аси-сабаки нужно выполнять бесшумно, необходимо обращать внимание на то, чтобы ваши пальцы ног не задирались вверх
6. Сидати устанавливает маай, который позволяет его моноути достичь той точки, куда он собирается нанести рубящий или колющий удар

Кендо-ката – это своего рода мост, который напрямую связывает современное Кэндо с его историческими корнями. К сожалению, случается видеть кэндока разного уровня, которые практикуют кэндо-ката только перед аттестацией. Основных причин, по которым кэндо-ката уделяется недостаточно внимания, на мой взгляд, две. Во-первых, в силу течения жизни, просто не хватает времени на их отработку. И, во-вторых, часто

отсутствует понимание того, зачем вообще необходимы кэндо-ката человеку практикующему современное кэндо. Действительно, иностранцу, только начинающему заниматься, может показаться, что ката связаны с современным кэндо только формально. В силу традиции. Лично мне кажется, что это не так.

Первый фактор, на который следует здесь обратить внимание, это – Время. Разумеется, кэндо-ката принесут мало пользы, если весь ваш кэндо-стаж не превышает двух лет. Кэндо – не «однолетнее растение», и первые скромные плоды оно начнёт приносить спустя пять или более лет. Если вы расстроены тем, что не чувствуете никаких изменений, выучив только последовательность движений в ката и исполнив весь комплекс 10-20 раз, то это явный признак непонимания важнейшего фактора: длительности практики кэндо.

Второй фактор – уровень понимания. Если вы исполняете ката как ритуальный танец, то вряд ли извлечёте пользу из их регулярного выполнения. Каждая ката содержит в себе конкретную технику (вадза) и набор смыслов, её сопровождающих. Каждый раз, исполняя ката, вы должны понимать что делаете, и действовать исходя из той вадза, которую содержит ката и тех смыслов, которые её сопровождают. Самый простой пример: скорость исполнения. Чаще всего, начинающие исполняют всю ката на одной (обычно достаточно высокой) скорости. Это наглядно демонстрирует непонимание происходящего. После исполнения вадза в ката учителя «погибает», и для ситачи наступает время демонстрировать дзансин. А дзансин не терпит суеты. Второй, не менее распространённый пример, — удары в пустоту. Чувствуя общую неуверенность и действуя при этом поспешно (зачем?) учителя боится нанести травму ситачи, и поэтому, торопясь, специально наносит удар мимо цели (обычно прямо перед собой), лишая всякого смысла и вадза и ката. Если вы практикуете ката подобным образом, то стоит ли удивляться тому, что эта деятельность не приносит пользы вашему кэндо?

Современное кэндо — это высокая скорость. Если вы стремитесь делать всё быстро не сформировав навыков базовых стоек и перемещений, то, в большинстве случаев (если вы не кэндо-гений), многие фундаментальные вещи так и останутся непроработанными. Может так случиться, что ваша база (кихон) будет отставать от дзикеико в своём развитии и станет причиной не сдачи экзамена на начальный уровень. Таким образом, кэндо-ката позволяют размеренно и основательно проработать такие вещи как:

1) **Рэй**. При всей кажущейся простоте, ритуал в кэндо содержит ряд элементов, которые трудно научиться сразу выполнять правильно, с достоинством. Прежде всего, это катается осанки и поклонов. Движения в целом формальны, но разница между уверенным, правильным исполнением и неловкостью начинающего сразу бросается в глаза.

2) **Работа ног** (аси-сабаки). Достаточно сложная техника: с одной стороны нужно скользить по поверхности, но неправильно «втирать» стопы в пол, а с другой стороны нельзя поднимать пальцы при шаге вверх и переносить весь вес тела на пятки (идти обычным уличным «шлёпающим» шагом). Баланс между этими двумя крайностями (плюс «правило листа бумаги») и будет более-менее правильным аси-сабаки.

3) **Камаэ**. Кэндо-ката содержат в себе ряд базовых камаэ (определённых положений тела и меча) некоторые из которых не используются в современном кэндо. Верный способ лучше усвоить правильное положение тела, баланс в тюдан-но-камаэ (базовое камаэ в современном кэндо) и то чувство, с которым вы должны его занимать и использовать это сравнить его с другими камаэ используемыми в кэндо-ката. Несмотря на внешнее различие, камаэ во многом схожи с точки зрения их использования.

4) **Маай**. Основная сложность освоения маай это его индивидуальность и ситуативность. Сравнительно невысокая скорость действий в ката, а также их условная предсказуемость позволяют лучше понять и почувствовать *эффективное динамическое расстояние* и работу с ним.

5) **Тайминг**. Если правильный маай, условно говоря, отвечает на вопрос «где?», то тайминг сводится к вопросу «когда?». Действуя в жёстких рамках ката, у вас будет больше времени и сосредоточенности для отработки связанности и своевременной реакции на действия учителя.

6) **Киай**. Очень важно понимать, что то, *как* вы действуете в поединке, *непосредственно и постоянно* влияет на противника. Если вы уверены, ваш дух полон, в нём нет слабых мест (суки), то это лишает противника решимости, связывает его и даёт вам возможность победить. Сильный дух легко выразить не в крике, но в киай. И наоборот: постоянная практика киай соединяет тело и дух, и формирует уверенность в себе и внутреннюю силу, которые незаменимы не только в кэндо, но и вообще в любом деле. Однако, всё это только красивые слова. За ними должны стоять годы постоянных и, что важно для разбираемой темы, разнообразных тренировок. Кэндо-ката позволят вам по-новому взглянуть на этот вопрос именно в силу тех всесторонних ограничений, которые они накладывают как на учителя, так и на ученика.

7) **Мэцукэ**. Фокус и острие вашего камаэ это — взгляд (мэцукэ). В быту, в силу естественных социальных ограничений, не принято смотреть в глаза людям (это явный признак агрессии). Поэтому у подавляющего большинства начинающих эта способность не развита. Хорошо, если с первых дней практики в бою вам удастся, игнорируя решётку мэна, бесстрашно смотреть в глаза любому противнику, но это скорее исключение. Поэтому ката это естественный способ развить эту важную способность, научиться

правильно использовать периферическое зрение. Стремитесь к «панорамному зрению»: способности видеть всё происходящее вокруг противника при этом не выпуская его из фокуса своего внимания, не отводя взгляд. Достаточно сложно научиться долго сохранять и эффективно использовать этот полезный навык.

8) **Ритм.** Роли в кэндо-ката строго распределены. Учитачи «ведёт» и атакует, а ситачи «следует» и контратакует/использует «промахи» учитачи заложенные в рисунок формы. *Первый шаг* в освоении ритма кэндо-ката это усвоение смысла (бункай) происходящего в них. В течение почти всего комплекса ката спешить или ещё рано или уже поздно. Стремительность действий требуется только непосредственно при выполнении вадза, которая формирует каждую ката. *Второй шаг* это постепенное устранение временного «зазора» между началом каждого движения учитачи и реакцией ситачи на него. В идеале оба движутся почти синхронно, но *при этом* учитачи явно доминирует. *Третий шаг* это понимание принципа дзё-ха-кю а также способность реализовать этот принцип на практике, что достаточно сложно даже для продвинутых кэндока. *Четвёртым шагом* можно считать постепенное проявление способности чувствовать намерение противника. Эта способность даёт практикующему серьёзные преимущества, так как снижает значимость скорости удара.

9) **Вадза.** Не следует забывать, что комплекс кэндо-ката содержит ряд важнейших вадза и целый комплекс элементов/движений сопутствующих им. Большая их часть может и должна использоваться в кэндо. Кэндо-ката, если угодно, являются как бы «геномом», на основе которого сложилось, живёт и развивается современное кэндо.

10) **Кигурай.** В результате длительных тренировок, в процессе практики, все перечисленные выше аспекты в итоге составляют *кигурай* кэндока. Это понятие вряд ли возможно полностью раскрыть на русском языке, прежде всего потому, что оно входит в диссонанс с основами восточной ветви христианства являющейся для нас культурной платформой. Необходимо подчеркнуть, что *кигурай* это не состояние (как «дан»), а *процесс*, и единственный путь, лежащий к нему, это постоянные и упорные тренировки с соблюдением всех необходимых и постоянно увеличивающихся в объёме аспектов. Вот некоторые из них, особенно важные для начинающих с точки зрения кэндо-ката: аккуратный внешний вид, осанка, спокойствие духа, правильные и точные движения тела и меча, расслабленность мышц и полная концентрация сознания в течение всего комплекса из десяти ката.

Подготовка к сдаче квалификационного экзамена - 10 часов

Основные требования

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

Кирикаеси выполняется без защиты.

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

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

Обязательное наличие синхронности движений тела при выполнении упражнений
Прямой мен выполняется преимущественно с фумиками.

Основания в не прохождении при сдаче экзамена

Незнание содержания упражнений. Отсутствие синхронности движения тела при ударах.

Нанесение большинства ударов с не правильной дистанции. Неопрятный внешний вид.

Квалификационный экзамен - 1 час

Рабочая программа второго года обучения

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- способствовать участию спортсменов в соревнованиях различного уровня;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению спортивных достижений.

Развивающие:

- сформировать тактические навыки при проведении технических действий, при ведении поединка и выступления на соревнованиях;
- расширить круг знаний о Кендо (обеспечение теоретической подготовленности);
- усовершенствовать физические качества, присущие человеку, закаливание занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям.

Воспитательные:

- развивать у детей способность заниматься самостоятельно в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой;
- приобщить учеников к духовно-нравственным основам Кендо;
- воспитать волевые качества, решительность, самостоятельность, смелость, инициативность, дисциплинированность, выдержку и т.д.

Ожидаемые результаты второго года обучения

Личностные:

- эффективный эмоциональный контроль;
- психологическая устойчивость.

Метапредметные:

- навыки оказания первой медицинской помощи.

Предметные:

- умение реализовывать потребность в ведении здорового образа жизни благодаря занятиям кендо;
- успешная сдача квалификационных экзаменов;
- успешные выступления на соревнованиях.

Особенности группы второго года обучения

В группе 15 детей и подростков, прошедших обучение по программе «Кендо» первого года обучения, группа разновозрастная, смешанного состава.

**Календарно-тематический план второго года обучения.
180 часов (5 часов в неделю)**

№ урока	Тема	Часы	Неделя	Дата /по факту/	Прим.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения	2	1 неделя	02.09.2020	Дистанц.
2.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза Рейсики	3	1 неделя	03.09.2020	Дистанц.
3.	Рейсики Подготовительные упражнения	2	2 неделя	09.09.2020	Дистанц.
4.	Личная гигиена Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	2 неделя	10.09.2020	Дистанц.
5.	Личная гигиена Подготовительные упражнения	2	3 неделя	16.09.2020	
6.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	3 неделя	17.09.2020	
7.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения	2	4 неделя	23.09.2020	
8.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	4 неделя	24.09.2020	
9.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	5 неделя	30.09.2020	
10.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	5 неделя	01.10.2020	
11.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	6 неделя	07.10.2020	
12.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	6 неделя	08.10.2020	
13.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	7 неделя	14.10.2020	
14.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	7 неделя	15.10.2020	
15.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	8 неделя	21.10.2020	

16.	История развития кендо Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	8 неделя	22.10.2020	
17.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	9 неделя	28.10.2020	
18.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	9 неделя	29.10.2020	
19.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	10 неделя	05.11.2020	
20.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	11 неделя	11.11.2020	
21.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	11 неделя	12.11.2020	
22.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	12 неделя	18.11.2020	
23.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	12 неделя	19.11.2020	
24.	Психологическая подготовка Подготовительные упражнения Кихон-вадза	2	13 неделя	25.11.2020	
25.	Подготовительные упражнения Кихон-вадза	3	13 неделя	26.11.2020	
26.	История развития кендо Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	14 неделя	02.12.2020	
27.	Психологическая подготовка Кихон-вадза	3	14 неделя	03.12.2020	
28.	Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	15 неделя	09.12.2020	
29.	Психологическая подготовка Кихон-вадза	3	15 неделя	10.12.2020	
30.	Психологическая подготовка Кихон-вадза	2	16 неделя	16.12.2020	
31.	История развития кендо Кихон-вадза	3	16 неделя	17.12.2020	
32.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	17 неделя	23.12.2020	
33.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	3	17 неделя	24.12.2020	
34.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	18 неделя	13.01.2021	
35.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	3	18 неделя	14.01.2021	
36.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	19 неделя	20.01.2021	
37.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	3	19 неделя	21.01.2021	
38.	Правила соревнований и судейство	2	20 неделя	27.01.2021	

	Кихон-вадза				
39.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	3	20 неделя	28.01.2021	
40.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	21 неделя	03.02.2021	
41.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	3	21 неделя	04.02.2021	
42.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	22 неделя	10.02.2021	
43.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	3	22 неделя	11.02.2021	
44.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	23 неделя	17.02.2021	
45.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза Тайсабаки	3	23 неделя	18.02.2021	
46.	Правила соревнований и судейство Кихон-вадза	2	24 неделя	24.02.2021	
47.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	3	24 неделя	25.02.2021	
48.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза	2	25 неделя	03.03.2021	
49.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	3	25 неделя	04.03.2021	
50.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза	2	26 неделя	10.03.2021	
51.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	3	26 неделя	11.03.2021	
52.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза	2	27 неделя	17.03.2021	
53.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	3	27 неделя	18.03.2021	
54.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза	2	28 неделя	24.03.2021	
55.	Оказание первой медицинской помощи Кихон-вадза Тайсабаки	3	28 неделя	25.03.2021	
56.	Кодекс чести Кихон-вадза	2	29 неделя	31.03.2021	
57.	Кодекс чести Кихон-вадза Тайсабаки	3	29 неделя	01.04.2021	
58.	Кихон-вадза Тайсабаки	2	30 неделя	07.04.2021	

	Взаимодействие с партнером				
59.	Кихон-вадза Тайсабаки Взаимодействие с партнером	3	30 неделя	08.04.2021	
60.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	31 неделя	14.11.2021	
61.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером Тайсабаки	3	31 неделя	15.11.2021	
62.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	32 неделя	21.04.2021	
63.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером Тайсабаки	3	32 неделя	22.04.2021	
64.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	33 неделя	28.04.2021	
65.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	3	33 неделя	29.04.2021	
66.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	34 неделя	05.05.2021	
67.	Взаимодействие с партнером	3	34 неделя	06.05.2021	
68.	Кихон-вадза Взаимодействие с партнером	2	35 неделя	12.05.2021	
69.	Квалификационный экзамен	3	35 неделя	13.05.2021	
70.	Квалификационный экзамен	2	36 неделя	19.05.2021	
71.	Квалификационный экзамен	3	36 неделя	20.05.2021	
72.	Резерв	2		26.05.2021	
ИТОГО		180			

Содержание второго года обучения (теория, практика)

Укрепляющие упражнения - 4 часа

Растяжка до и после занятия

Перед *кэйко* разминочные упражнения необходимы для того, чтобы избавиться от закрепощенности в мышцах, улучшить эффективность работы органов тела и предотвратить травмы. Правильная растяжка делает мышцы мягкими, облегчает движение и оставляет чувство свежести. Упражнения на растяжку нужно выполнять в соответствии с мышечной структурой и гибкостью конкретного человека, уровень натяжения мышц при этом должен варьироваться. Мы не должны сгибаться и растягиваться до предела, поскольку в результате это приведет к травмам. Самое важное здесь то, что цель растягивания — расслабить сознание и тело. Мы также должны выполнять упражнения на растяжку после *кэйко*, чтобы успокоить и расслабить сознание и тело

Почему мы должны растягиваться:

1. Чтобы снять мышечное напряжение и максимально расслабиться.
2. Чтобы улучшить движение суставов.

3. Чтобы предотвратить травмы.
4. Чтобы послать сигнал мышцам о том, что мы хотим двигаться.
5. Чтобы стимулировать кровообращение.

Задняя поверхность бедер и нижняя часть спины

Растяните заднюю поверхность правого бедра и левую сторону нижней части спины:

- Сядьте на пол и согните левую ногу Вытяните правую ногу прямо вперед.
- Наклонитесь вперед от нижней части спины
- Удержите это положение в течении 20—30 секунд.
- Наклон начинайте от нижней части спины.
- Расслабьте плечи и руки.
- Не пытайтесь через силу дотянуться до кончиков пальцев.
- Повторите тоже самое с левой ногой

Внутренняя поверхность бедер

Растяните внутреннюю поверхность бедер:

Сядьте на пол и расставьте ноги в стороны, не прикладывая при этом никакой силы.

Наклонитесь вперед от нижней части спины.

Расслабьте четырехглавую мышцу, разверните стопы вверх.

Удержите это положение в течении 20—30 секунд.

Если хотите, можете положить руки перед собой, чтобы удержать равновесие

Обратная сторона колена

Растяните обратную сторону колена:

- Вытяните правую ногу, а левую согните и положите сверху. (Левая нога должна лежать на правом бедре, а не на правом колене.)
- Медленно наклонитесь вперед от нижней части спины.
- Удержите это положение в течение 20—30 секунд.
- Это особенно полезно для тех, у кого закрепощенные колени.
- Не пытайтесь через силу дотянуться до кончиков пальцев.
- Повторите тоже самое с левой ногой.

Лодыжки

Растяните лодыжки:

Оказывая легкое давление руками, разверните лодыжку сначала по часовой стрелке, затем против.

Сделайте 10—20 вращательных движений в обоих направлениях.

Такое же количество вращений выполните для другой лодыжки.
Мягкое вращение лодыжек растягивает закрепощенные связки.
Чрезвычайно важно для предотвращения растяжений во время *кэйко*.
Повторите тоже самое с другой лодыжкой.

Руки, плечи и верхняя часть спины

Растяните руки, плечи и верхнюю часть спины.
Поднимите руки над головой и сплетите пальцы обеих рук между собой.
Развернув ладони вверх, слегка потянитесь руками назад и вверх.
Удержите эту положеие в течение 15—20 секунд.
Дышите естественно.

Это упражнение имеет в Кэндо практическое применение, поскольку мы активно используем наши плечевые суставы во время маховых движений *синаем* вверх и вниз.

Трицепс и плечи

Поднимите обе руки над головой, возьмите один локоть и растяните его, мягко потянув в направлении головы.

Делайте упражнение медленно, удерживая это положение примерно по 10—20 секунд.

Особенно эффективно для снятия закрепощенности в руках и плечах.

Повторите то же самое с другой рукой

Плечи и верхняя часть спины

Растяните плечи и верхнюю центральную область спины:

- Поставьте руку поперек груди и мягко надавите на локоть в направлении противоположного плеча.

- Удержите это положение в течение 10—15 секунд.

- Повторите то же самое для другой руки.

Плечи

Растяните плечи:

Заведите обе руки за спину и, если возможно, удержите это положение, сцепив пальцы рук (Даже если ваши пальцы не соприкасаются, ваши плечи все равно будут растягиваться.)

Удержите это положение в течение примерно 10—15 секунд.

Растягивайтесь только в пределах своих личных возможностей. Ни в коем случае не пытайтесь через силу дотянуться пальцами друг до друга.

Это упражнение снимает напряжение в мышцах и развивает гибкость.

Особенно эффективно для восстановления верхней части тела.

Повторите то же самое в противоположную сторону.

Верхняя часть тела и спина

Растяните верхнюю часть тела и спину:

- Упритесь руками в стену *dodzё*, руки на ширине плеч. Наклонитесь всем телом вперед и вниз, колени при этом слегка согните.
- Это упражнение особенно эффективно для тех, кто страдает от мышечной закрепошенности в верхней части спины или плечах.
- Удержите это положение в течение примерно 20 секунд.

Икроножные мышцы

Согните одну ногу и выставьте стопу этой ноги вперед.

Выпрямите другую ногу и отставьте ее назад.

Медленно подайтесь бедрами вперед, не скручивая их.

Удержите эту положеие в течение примерно 20 секунд.

Убедитесь в том, что пятка задней ноги остается в контакте с полом.

Кончики пальцев ног должны быть направлены прямо вперед или слегка развернуты внутрь.

Повторите то же самое на другую ногу

КЭНДО-ВАДЗА (техники): - 153 часа

Сикакэ-вадза

Техники, используемые либо для создания *суки* в защите противника посредством того, что вы сами начинаете атаку, либо для того, чтобы решительно нанести удар противнику, когда он сам создал *суки*. Самое важное в *сикакэ-вадза* — это *сутэми* (действие в состоянии самоотрешенности).

1.Тобикоми-вадза

Техники, используемые, когда противник проявляет слабый *кисэй* (дух) или когда у него появляется *суки* под воздействием вашего собственного *кисэй*. Не забывайте сохранять свой *кисэй* и стремительно наносить удар.

2. Хикибана-вадза

Это факт, что, когда вас атакуют или когда вы готовы вот-вот нанести удар, равновесие нарушается. *Хикими-вадза* использует эту мгновенную потерю равновесия для того, чтобы облегчить выполнение удара. Особенно внимательным нужно быть, когда

атакуете, поскольку ваш противник скорее всего может применить эти техники, когда отступает или выпрямляет спину.

3.Кацуги-вадза

Техника, позволяющая провести атаку неожиданно благодаря тому, что вы поднимаете *синай* над плечом перед тем, как нанести удар. Заметьте, что мастерское владение *кэнсэнном* и решительная, исполненная духа атака являются весьма важными факторами для эффективности *кацуги-вадза*.

Нидан-вадза

Существует два типа *нидан-вадза*;

1) техники, используемые для перехода к следующей *вадза* после неудачной первой атаки и

2) техники, в которых первый удар привлекает и удерживает внимание вашего противника, благодаря чему возникает *суки*, позволяющее вам нанести успешный второй удар.

В первом случае решающим является непрерывный ритм правильно выполняемых ударов. Во втором же следите за тем, чтобы вы выполняли *вадза* неразрывно, полностью используя преимущество, которое дает вам *суки* в защите вашего партнера. Также стоит запомнить, что если успешный удар не выполнен в *нидан* (две стадии), то процесс может быть повторен в третий или четвертый раз. Или даже больше — пока не нанесете удар, который будет засчитан.

Одзи-вадза

Техника, используемая для нанесения удара в ответ на попытку противника нанести свой удар. Очень важно вместо того, чтобы ждать, пока ваш противник начнет бить, самому спровоцировать его удар своей агрессивной атакой, а затем выполнить *одзи-вадза*

Нукивадза

Довольно простая техника, *нуки-вадза* заключается в том, что вы уходите с дороги раньше, чем ваш противник приблизится, чтобы нанести удар. Самое большое значение имеет время реагирования, поскольку, если вы будете двигаться либо слишком быстро, либо слишком медленно, то техника будет неудачной. Крайне необходимо очень внимательно наблюдать за движениями противника.

Цуба дзэриай и вадза из цубадзэриай

Способность выполнять *хики-вадза* из этой позиции расширяет рамки вашего *кэйко* и дает вам преимущество над противником, который не обладает такой способностью.

Техники, используемые для того, чтобы создать *суки* в защите противника посредством выведения его из равновесия, после чего вы быстро отступаете назад

Правила соревнований – 4 часа

Взяты за основу: основные правила турниров в кендо и судейство. Команды, движения флажков специальные обозначения.

Изучение Kendo Kata с деревянным мечем – бокен и их значение

ЁНХОН МЭ

ГОХОН МЭ

РОППОН МЭ

НАНАХОН МЭ

Ката №1 по-японски — Иппон-ме (Ippon-me).

Первая ката начинается с *дзёдан но камаэ* (jodan no kamae). Я нахожу это очень интересным, так в кендо мы все сначала изучаем *чудан*. Я смогу это вам объяснить после объяснения значения ката №1.

Значение ката №1

В первой ката *учитачи* (uchitachi) делает шаг вперед чтобы разрубить *ситачи* (shitachi) пополам, начиная с самого верха головы. Но *ситачи* избегает этого удара, делая шаг назад с левой ноги и поднимая обе руки вверх. После этого *ситачи* разрубает *учитачи* пополам, начиная с верхушки головы.

Учитачи входит чтобы разрубить *ситачи* напополам. *Учитачи* делает это, рискуя своей жизнью. *Ситачи* же избегает удара легким движением назад и обрывает жизнь *учитачи*.

Всего два удара в этой ката, но они показывают, в чем именно **суть кендо**.

«Выполнить удар, рискуя собственной жизнью, и жить, рискуя собственной жизнью.» Эта ката показывает нам, насколько тонка грань между жизнью и смертью.

Но это еще не все. Мы действительно оканчиваем жизнь нашего оппонента в ката №1. Это считается очень незрелым этапом нашего умения, потому что мы забираем жизнь человека. Да, прежде всего мы должны победить/жить, но это не цель кендо. Это всего лишь вступление.

Далее, что происходит:

Учитачи принимает *хидари-дзёдан* (hidari-jodan), а *ситачи* принимает *миги-дзёдан* (migi-jodan).

Оба делают три больших шага вперед, начиная с передней ноги.

Учитачи выполняет удар *мен*, делая шаг правой ногой.

Ситачи избегает удара *мен*, делая шаг назад с левой ноги и поднимая руки вверх (и слегка назад). Название техники — *мен-нуки-мен*.

Ситачи делает шаг вперед с правой ноги и наносит *мен* учитачи.

Учитачи делает маленький шаг назад с левой ноги.

Ситачи опускает свой меч вниз на уровень носа учитачи, когда учитачи делает маленький шаг назад.

Учитачи делает еще один маленький шаг назад.

а. В то время, когда учитачи делает второй маленький шаг назад ситачи медленно вытягивает руки, как будто бы он/она толкает учитачи назад с помощью кенсаки. б. Ситачи поднимает свой меч вверх над своей головой во время шага вперед с левой ноги, чтобы принять *хидари-дзёдан*. Это зансин (*zanshin*).

Учитачи начинает поднимать свой меч и выпрямлять голову.

Ситачи начинает опускать свой меч и отводит свою левую ногу назад.

Оба, учитачи и ситачи, принимают *чудан*.

Оба опускают мечи, отводя свой меч вправо так, чтобы *кенсаки* находился приблизительно перед своим правым коленом.

Оба делают пять маленьких шагов назад с левой ноги.

После пяти шагов оба принимают *чудан*: готовы к Ката №2.

Некоторые моменты, на которые стоит обратить внимание

Удар *мен*, который выполняет учитачи, это удар, в который он/она вкладывает все свои силы. Другими словами, он/она рискует своей собственной жизнью. Удар выполняется с целью разрубить напополам *ситачи*, включая его/ее руки и рукоятку его/ее меча. Это означает, что *учитачи* принял непоколебимое решение выполнить этот удар.

Учитачи должен знать ощущение этого. Так как удар не попадает по ситачи, то он идет дальше вниз. Лезвие меча смотрит прямо. Некоторые люди разворачивают меч, но это неправильно. Держите меч прямо после удара.

Учитачи не должен наклонять тело во время удара. Другими словами, не сгибайте колени, когда выполняете удар. Держите их распрямленными.

Во время выполнения ударов оба, учитачи и ситачи, должны приставлять свою заднюю ногу. Не оставляйте заднюю ногу позади, когда наносите удар. Точно так же, как и в кендо: мы не оставляем заднюю ногу сзади после того, как наносим удар.

Во второй ката — нихон-ме (nihon-me) — учитачи и ситачи начинают с положения *чудан*. Это очень откровенно.

Значение ката №2

В ката №1 мы убиваем нашего оппонента. В ката №2 мы не забираем его/ее жизнь, однако отрубам оппоненту кисть.

Ситачи мог бы забрать жизнь учитачи, если бы хотел, но он/она не хочет. Это уже **начало кендо**.

С того времени, как мы освоили технику, с помощью которой мы забираем жизнь оппонента с одного удара (ката №1), мы должны контролировать себя, чтобы использовать такую технику как можно реже. Это означает, что мы должны избегать убийства или травмирования других.

В ката №2 ситачи забирает боевую способность атакующего, но не его/ее жизнь.

Если бы убийство было нашей целью, тогда в ката №2 мы должны бы были нанести нашему оппоненту *мен*. Но вместо убийства, мы оставляем учитачи жизнь. Ката №2 воплощает это в виде нанесения *коте*.

Далее, что происходит:

Учитачи принимает *чудан*, и ситачи принимает *чудан*.

Оба делают три больших шага вперед, начиная с передней ноги.

Учитачи наносит удар *коте*, делая шаг правой ногой.

Ситачи избегает удара *коте*, опуская свой меч вниз и делая шаг назад левой ногой диагонально влево. Затем выполняет удар *коте* по правому *коте* учитачи, делая шаг правой ногой. Название техники — *коте-нуки-коте*.

Учитачи начинает двигаться назад, чтобы оказаться обратно в центре, сохраняя при этом зрительный контакт.

Ситачи начинает двигаться вправо, чтобы также оказаться обратно в центре. При этом сохраняет зрительный контакт.

Оба, учитачи и ситачи, принимают *чудан*.

Оба опускают мечи, отводя свой меч вправо так, чтобы *кенсаки* находился приблизительно перед своим правым коленом.

Оба делают пять маленьких шагов назад с левой ноги.

После пяти шагов оба принимают *чудан*: готовы к ката №3.

Кендо ката санбон-ме (sanbon-me) не так проста, как ката №1 и №2. Для начала рассмотрим значение ката №3. Понимание ее значения может помочь вам запомнить, что происходит.

Значение ката №3

В ката №1 ситачи убивает учитачи.

В ката №2 ситачи отсекает правую кисть учитачи.

Но в ката №3 ситачи не убивает и вообще не травмирует учитачи.

В третьей ката нет ни убитых, ни раненых, а учитачи и ситачи сосуществуют, не нанося друг-другу повреждений. У ситачи нет даже намерения убить или ранить учитачи. «Никто не получает и не наносит удар. Даже если имеет место очевидная победа и поражение, победитель не хвастается своей победой. И победитель, и проигравший заботятся о своей жизни и сосуществуют вместе. **В этом суть кендо и цель тренировок. И именно этим кендо отличается от спорта.»**

Понятно, что это сражение, бой. Но вам **не нужно убивать или травмировать других, если вы достаточно сильны.** В этом суть ката №3 и цель кендо.

Далее, что происходит:

Учитачи принимает *гедан*, ситачи принимает *гедан*.

Оба делают три больших шага вперед, начиная с передней ноги.

Ситачи и учитачи поднимают свои мечи вверх. Меч ситачи двигается слегка под мечом учитачи. Это говорит о том, что *ки* у ситачи сильнее, чем *ки* у учитачи, насколько учитачи может сдерживать давление ситачи. И именно поэтому учитачи должен поднимать меч. Учитачи и ситачи поднимают мечи и оказываются в положении *чудан*.

Учитачи выполняет укол в **суйгецу** (*suigetsu*, солнечное сплетение) ситачи, разворачивая меч против своей часовой стрелки (т.е. лезвие меча смотрит вправо). Учитачи двигается до ситачи, потому что учитачи боится того, что ситачи начнет движение до него (*ки* у учитачи слабее, чем *ки* у ситачи).

Ситачи выполняет **наяси** (***nayashi***), делая шаг назад левой ногой, чтобы парировать укол учитачи. *Не следует давить на меч учитачи, чтобы опустить его вниз, когда выполняете *наяси*.

Ситачи выполняет укол, целясь в область груди и делая шаг правой ногой.

Учитачи, делая шаг назад правой ногой, опускает свой меч и поднимает его, обведя снизу меч ситачи, чтобы заблокировать укол ситачи. Лезвие меча учитачи смотрит слегка вниз вправо во время блокирования укола ситачи.

Ситачи делает еще один шаг вперед левой ногой. Это не еще один укол. Просто держите меч там, где он есть, и оттесняйте учитачи назад.

Учитачи, делая шаг назад левой ногой, опускает свой меч и поднимает его, обведя снизу меч ситачи, чтобы заблокировать укол ситачи. Лезвие меча учитачи смотрит слегка вниз влево во время блокирования укола ситачи.

Ситачи делает еще 3 шага вперед с правой ноги после того, как оттеснил учитачи назад на втором шаге. Это называется «**кураи-земе**» (kurai-zeme) — атаковать, не нанося ударов, но оказывая давление на оппонента. Ситачи постепенно поднимает свой меч. На первом шаге последних трех шагов (или на третьем шаге, если считать с самого первого укола, который выполнил ситачи) меч все еще указывает приблизительно в область груди учитачи.

На втором шаге кончик меча указывает приблизительно в область горла учитачи. На третьем шаге кончик меча указывает приблизительно в переносицу носа учитачи. Ситачи показывает *зансин*.

Учитачи делает еще 3 шага назад с левой ноги. При этом учитачи опускает свой меч вправо, признавая свое поражение после второго блока. Во время первого блока учитачи делает шаг назад правой ногой. Во время второго блока учитачи делает шаг назад левой ногой. Третий шаг назад учитачи делает левой ногой. Далее учитачи делает еще два шага назад, правой и потом левой ногой.

Учитачи начинает поднимать меч после того, как ситачи покажет *зансин*.

Когда учитачи начинает поднимать меч, ситачи начинает осторожно делать пять шагов назад с левой ноги.

Учитачи начинает двигаться вперед с правой ноги, следуя за ситачи, когда ситачи делает третий шаг назад.

Учитачи и ситачи оказываются обратно в центре в положении *чудан*.

Оба опускают мечи, отводя свой меч вправо так, чтобы *кенсаки* находился приблизительно перед своим правым коленом.

После пяти шагов оба принимают *чудан*: готовы к ката №4.

В **кендо ката ёнхон-ме** используется *хассо но камаэ* (hasso no kamae) и *ваки-гамаэ* (waki-gamae). В современном кендо эти стойки больше не используются. Однако, как все мы помним, одной из целей ката как раз таки является напоминание того, откуда пошло кендо. Поэтому в ката есть такие стойки даже не смотря на то, что сейчас мы их не используем.

Ситачи применяет *маки-каэси* (maki-kaeshi), используя *хираки-аси*. Это достаточно продвинутая техника. Если вы не знаете, что такое *хираки-аси*, вам будет очень сложно овладеть этой техникой.

Маки-каэси — тоже продвинутая техника. Её механизм очень полезен для овладения способом использовать запястья гибко.

Оба, и учитачи, и ситачи, должны уделять дополнительное внимание дистанции.

Учитачи должен чувствовать дистанцию, когда оба выполняют удар мен. Ситачи должен хорошо выполнить *хираки-аси*, чтобы потом суметь нанести учитачи удар *мен* правильной частью *моноучи*.

	Учитачи	Ситачи
1	Делает шаг вперед левой ногой и принимает <i>хассо</i> (цуба на уровне рта).	Ситачи делает шаг назад правой ногой и принимает <i>вакигамаэ</i> .
2	Делает три больших шага вперед, начиная с передней ноги. Оба: левая, правая, левая.	Делает три больших шага вперед, начиная с передней ноги. Оба: левая, правая, левая.
3	Поднимает меч над головой, тело смотрит прямо на ситачи.	Поднимает меч над головой, тело смотрит прямо на учитачи.
4	Ступая правой ногой наносит удар <i>сёмен</i> (<i>shomen</i>) ситачи.	Ступая правой ногой наносит удар <i>сёмен</i> (<i>shomen</i>) учитачи.
5	Опускает меч на уровень <i>чудан</i> , борясь за центр. Во время опускания меча делает легкий шаг назад правой ногой, чтобы скорректировать дистанцию.	Опускает меч на уровень <i>чудан</i> , борясь за центр.
6	Делает шаг вперед правой ногой и выполняет полностью завершённый укол в правое легкое ситачи, разворачивая меч вправо (лезвие смотрит вправо). Крик «Йаа!» во время укола. Немного подается вперед со слегка опущенным вниз <i>кенсаки</i> .	Парирует с шагом по диагонали вперед влево с левой ноги, поднимая левую руку над головой. (Техника называется <i>маки-каэси</i> .) Во время подведения правой ноги к левой сзади, наносит <i>сёмен</i> (<i>shomen</i>). Крик «Тоо!». Такая работа ног называется <i>хираки-аси</i> . Парирование и удар должны быть одним движением.
7	Возвращается в центр с левой ноги, выходя из положения <i>цки</i> .	Показывает <i>зансин</i> , возвращается в центр с правой ноги, опуская при этом меч в <i>чудан</i> .
8	Опускает меч, отводя его вправо так, чтобы лезвие смотрело по диагонали вниз слегка влево. <i>Кенсаки</i> меча должен указывать ниже левого колена оппонента.	Опускает меч, отводя его вправо так, чтобы лезвие смотрело по диагонали вниз слегка влево. <i>Кенсаки</i> меча приблизительно на 3 — 6 см ниже левого колена оппонента.
9	Делает пять маленьких шагов назад с левой ноги, за которой следует правая. (Ноги могут пересекаться.)	Делает пять маленьких шагов назад с левой ноги, за которой следует правая. (Ноги могут пересекаться.)
10	После пяти шагов принимает	После пяти шагов принимает

чудан: готов к ката №5.	чудан: готов к ката №5.
-------------------------	-------------------------

В кендо ката гохон-ме (№5, *gohon-me*), ситачи изучает *мен сури-аге мен*. Учитачи принимает хидари дзёдан (*hidari jōdan*), а ситачи – хирасейган (*hiraseigan* - чудан, но смотрящий в левую руку учитачи).

Уар *мен* в данной ката не такой же, как *мен* в ката №1. В кендо ката №1, выполняя удар *мен*, учитачи намеревается разрубить ситачи пополам с макушки и до самого низа. Но в ката №5 удар *мен* выполняется с целью разрезать только лицо (череп). Поэтому, когда вы работаете в качестве учитачи, убедитесь в том, что не опускаете свой *бокото* полностью вниз.

Другая важная вещь в ката №5 заключается в том, что учитачи должен так наносить удар *мен*, чтобы ситачи мог правильно выполнить свой *суриаге*.

Помните о том, что ката – это не состязание. Ката предназначены для того, чтобы изучить многие важные моменты, такие как техника дыхания, *ма-ай* (дистанция), *ма* (тайминг).

Что проверяет аттестационная комиссия на экзамене: конечно, всю ката в целом, но если вы ситачи, вы должны правильно выполнять следующее движение. После *суриаге* вы должны поднять меч вверх над своей головой без опускания *кенсаки* вниз. Чтобы избежать опускания, вы должны поднять руки вверх по диагонали назад под углом около 45 градусов. Даже не смотря на то, что это довольно просто исправить, у многих не получается сделать правильно. Обратите внимание на это движение в следующий раз, когда будете практиковать *гохон-ме*.

	Учитачи	Ситачи
1	Учитачи делает шаг вперед лелвой ногой, принимая <i>дзёдан</i> .	Против левого <i>дзёдан</i> учитачи, ситачи держит <i>чудан</i> (или <i>хирасейган</i>), направляя <i>кенсен</i> к левому кулаку учитачи.
2	Делает три больших шага вперед, начиная с передней ноги. Левая, правая, левая.	Делает три больших шага вперед, начиная с передней ноги. Правая, левая, правая.
3	В правильный момент учитачи наносит <i>сёмен</i> (<i>shomen</i>) с <i>киай</i> «Йа-а».	Ситачи выполняет технику <i>суриаге</i> на ударе <i>сёмен</i> учитачи, чтобы отклонить меч учитачи, поднимая свой <i>кенсен</i> вверх и делая шаг назад с левой ноги. Оба <i>бокото</i> при этом должны слегка коснуться друг-друга, но не столкнуться.

4	После того, как ситачи выполнит технику <i>суриаге</i> , учитачи позволяет мечу опуститься вниз с правой стороны естественным образом.	Ситачи продолжает поднимать <i>бокучо</i> над головой и затем без паузы наносит <i>сёмен</i> , делая шаг вперед с правой ноги с кий «То-о».
5	Не теряя контакта глаз, учитачи остается на месте, пока ситачи не примет <i>хидари-дзёдан</i> .	Ситачи показывает зансин, опуская <i>кенсен</i> на переносицу учитачи.
6	Стоит спокойно.	Перемещается в левый <i>дзёдан</i> , делая шаг назад правой ногой. Это часть <i>зансин</i> .
7	Спустя мгновение после того, как ситачи примет <i>хидари-дзёдан</i> , начинает переводить <i>бокучо</i> обратно в положение <i>чудан</i> .	Когда учитачи начинает поднимать свой <i>бокучо</i> , возвращается в <i>чудан</i> , делая шаг назад левой ногой.
8	Принимает <i>чудан</i> .	Принимает <i>чудан</i> .
9	Учитачи делает три маленьких шага назад, начиная с левой ноги.	Ситачи делает три маленьких шага вперед, начиная с правой ноги.
10	Возвращается в центр в положении <i>чудан</i> .	Возвращается в центр в положении <i>чудан</i> .
11	Опускает меч, отводя его вправо так, чтобы лезвие смотрело по диагонали вниз слегка влево. <i>Кенсаки</i> меча должен указывать ниже левого колена оппонента.	Опускает меч, отводя его вправо так, чтобы лезвие смотрело по диагонали вниз слегка влево. <i>Кенсаки</i> меча приблизительно на 3 — 6 см ниже левого колена оппонента.
12	Делает пять маленьких шагов назад с левой ноги, за которой следует правая. (Ноги могут пересекаться.)	Делает пять маленьких шагов назад с левой ноги, за которой следует правая. (Ноги могут пересекаться.)
13	После пяти шагов принимает <i>чудан</i> : готов к ката №6.	После пяти шагов принимает <i>чудан</i> : готов к ката №6.

Подготовка к сдаче квалификационного экзамена – 10 часов

Основные требования при сдаче

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

Удары наносятся преимущественно ударной частью.

Удар быстрее замаха. Быстрый поднос левой ноги. Наличие фумикоми при ударах с проходом.

Удары выполняются без лишних шагов. Преимущественное наличие одновременного удара, кия и фумикоми при выполнении упражнений.

Квалификационный экзамен : - 1 час

Дидактические материалы

Учебно-методическое обеспечение

Видеозаписи с соревнований по Кендо.

Книгопечатные издания освещающие Кендо.

Комплект учебно-методических материалов.

Психологическая литература: рекомендации для детей и педагогов.

Методические разработки проведения занятий;

Методическое пособие по организации соревнований.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Список литературы

Переведенные материалы Хироси Одзава профессора Университета Наук в Токио
Кэндо кёси, 7-й дан.

Переведенные материалы проф. Ойа Минору (Oya Minoru), Кэндо кёси, 7-й дан.

Переведенные материалы *Сотаро Хонда Университет Глоусестершира, Тренер Британской команды Кэндо кёси, 7-й дан.*

Боевые искусства востока как средство инкультурации личности подрастающего поколения. / Е.Ю. Ватолина -- М.: МПГУ – 2003.

Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений –М.,2001—320с.

Книга пяти колец. Миямото Мусаси—СПб.: «Евразия»,--- 192с.

Все материалы взяты из открытых источников

Перевод В.Карлов и А.Федотов

Система контроля результативности обучения

(периодичность, формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения)

Формы выявления результатов:

Беседа
Опрос
Наблюдение
Экзамены
Соревнования
Зачеты
Анкетирование
Самооценка учащихся

Формы фиксации результатов:

Журнал ПДО
Грамоты
Дипломы
Фото
Видеозаписи
Отзывы родителей и детей
Протоколы диагностик
Протоколы соревнований
Аналитические справки
Методические разработки

Формы предъявления результатов:

Экзамены
Открытые занятия
Зачеты
Диагностические карты
Портфолио

Периодичность:

Начальный контроль (сентябрь)
Промежуточный контроль (январь)
Итоговый контроль (май)

Сведения о разработчике программы:

Боричев Алексей Николаевич,

тренер-преподаватель, мастер спорта по самбо, призер Чемпионата России по Кендо 2011 года (2-е место в личном зачете, 3-е место в командном зачете), член федерации боевого самбо России, в 2013 году награжден медалью «За заслуги в боевых искусствах». Старший тренер сборной Санкт-Петербурга по Кендо