

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Надежда»**

Утверждена приказом директора  
МБУ ДО СШ «Надежда»



/ Кудинов С.В.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «кендо»**

п. Новый  
2023г

## Содержание

### I. Общие положения.

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кендо».....3
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кендо».....3

### II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кендо».

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....5
4. Объем программы..... 6
5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы..7
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
7. Календарный план воспитательной работы.....11
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... 13
9. Планы инструкторской и судейской практики.....16
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....17

### III. Система контроля.

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки..... 18
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....20
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. ....20

### IV. Рабочая программа по виду спорта «кендо».

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....21
15. Учебно-тематический план .....33

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....	36
---	----

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кендо».**

17. Материально-технические условия реализации Программы.....	37
18. Кадровые условия реализации Программы .....	38
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	39

**VII Приложение**

Таблица №1.....	40
Таблица №2.....	41
Таблица №3.....	42
Таблица №4.....	44
Таблица №5.....	46

**VIII Перечень информационного обеспечения .....**

47

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кендо» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по спортивной дисциплине «кендо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Надежда» (далее – учреждение). Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кендо», утвержденная приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1063 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кендо" (далее – ФССП) и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кендо», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1332

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке

спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Данная программа предназначена для тренеров и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивного резерва, квалифицированных каратистов и содействия успешному решению задач физического воспитания юных спортсменов.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Кендо – современное боевое искусство японского фехтования на имитированных мечах, из четырёх бамбуковых пластин. Ведёт свою историю от традиционных самурайских техник владения мечом. Ставит целью формирование полноценной личности и твёрдого характера, закаляя волю и тело фехтовальщика.

Кендо – один из наиболее гармоничных видов восточных единоборств – является прекрасным средством воспитания личности, физического, психологического и нравственного ее развития и совершенствования

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта кендо составляет 7 лет и определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кендо (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года обучения допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Минимальная наполняемость спортивной группы на этапах спортивной подготовки НП-16 и УТ-10 человек (Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "кендо", утвержденному приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1063) в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" п. 4.3 при комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется

возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест)

### 3. Объем Программы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение всего года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий и периодизации спортивной подготовки. Тренировочная работа осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;

- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет до 3 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	6	6	10	12
Общее количество часов в год	312	312	520	624

**4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;

- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица №1);

- спортивные соревнования.

Иные формы обучения: самостоятельная подготовка, инструкторская подготовка, судейская практика.

**Учебно-тренировочные мероприятия (таблица №1)**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14



	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
	Восстановительные мероприятия	-	-
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом краевых межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся направляются на соревнования при:

- соответствии возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдения общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

**Контрольные соревнования.** Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

**Основные соревнования.** Цель этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	1	4	4
Отборочные	-	-	6	8
Основные	-	1	2	2

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кендо» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебнотренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью

тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. (Приложение №1)

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

### 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: - формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - привитие навыков здорового образа жизни; - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская	<b>Учебно-тренировочные занятия, в</b>	В течение

	практика	<p><b>рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3	Формирование чувства гордости за достижение нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## 8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА;

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися кендо молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у занимающихся кендо более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самой целью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Спортсмены	Вид программы	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом
	Информирование	1 раз в год	



	спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах		спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Родительские собрания	1 раз в год	
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать

инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Работу по освоению инструкторских и судейских навыков следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

#### **План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе**

<b>Формируемые умения</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Освоение терминологии принятой в кендо</li><li>2. Составить конспект и провести подготовительную часть урока.</li><li>3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов.</li><li>4. Спортивная терминология</li><li>5. Судейская терминология</li></ol>

#### **План судейской практики на учебно-тренировочном этапе**

<b>Формируемые умения</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вести протокол соревнований.</li><li>2. Знать судейскую терминологию и жесты.</li><li>3. Осуществлять судейство соревнований в качестве бокового судьи самостоятельно.</li><li>4. Определение победителей в соревнованиях.</li><li>5. Составить конспект и провести подготовительную часть урока</li></ol>

## **10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по кендо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медикобиологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «кендо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «кендо»;
- овладение основами техники вида спорта «кендо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «кендо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кендо»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «кендо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кендо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать и не нарушать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## **12. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Переведенным на следующий этап подготовки считается спортсмен, сдавший нормативы по физической, специальной физической и технической подготовке согласно учебной группе, в которой он находится на данный год обучения.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «кендо» (Приложение №2)

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации по виду спорта «кендо» (Приложение №3)

#### **IV Рабочая программа**

**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в кендо.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта. Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия. Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких

предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается. Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

**Сила** - это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы легкоатлеты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гириями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание,



борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

**Выносливость** - способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

**Гибкость** - способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

**Ловкость** - это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

#### Этап начальной подготовки первого-второго года обучения.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для кендоиста.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки уровень сложности характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе — воспитание качеств быстроты и общей

выносливости, специальной ловкости и гибкости кендоистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость кендоистов в воспитывается как неспецифическим и упражнениями, так и специфическими (упражнения с синаями). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений (Например, согласованность в переходе от передвижений аюми аши к окури аши). При этом формируются способности осваивать Координационно сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются обще подготовительные и специально подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод воспитания гибкости — повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10-15 раз. динамические упражнения на растягивание выполняют, постепенно увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. кендоисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для воспитания быстроты применяют соревновательный повторный и методы, рендзок и СФП. Причем в рендзоки включают выполнение элементарных технических приемов (например, базовые удары в разной технической направленности). Начинать в рендзоках целесообразно из среднего исходного положения. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в парах, в обусловленном чередовании и с партнером.

При воспитании скорости выполнении рендзок с помощью повторного Метода необходимо соблюдать следующие характеристики:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости, Можно использовать ряд методических приемов (какарикейко и айкакарикейко и т.п.).

2. длительность выполнения упражнения зависит от подготовленности спортсмена и задачи.

3. длительность пауз отдыха зависит от длительности выполнения упражнения. В какарикейко продолжительность 15 секунд, отдых должен быть не менее 60 с, а в исполнении этого упражнениями 30 секунд отдых должен быть 120 сек. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует совершенствованию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха — легкая пробежка, ходьба, жонглирование. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120-130 уд/мин. Упражнения целесообразно выполнять сериями по 6-10 повторений (в зависимости от длительности выполнения) в каждом. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы кендоист мог развивать в выполнении упражнения максимальную скорость.

Воспитание скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с воспитанием быстроты движения. Основные средства упражнения (кирикаеси, учи коми кейко, якусоку кейко, какарикейко, айкакарикейко, кейко).

Не менее эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков с ударами синаев по мишени. Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости — равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода — интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70-85% от максимальных аэробных возможностей (МПК) кендоиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160-175 уд/мин. Длительность выполнений упражнений зависит от его интенсивности и находится в пределах от 1 мин до 3-5 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, фехтование, иайдо и т.д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (кейко на уменьшенных площадках, кейко с большим количеством игроков; кейко с разными партнерами и постоянно меняющимися условиями и задачами).

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее воспитания. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при Воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная  $140 \pm 10$  уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).

2. Длительность временных отрезков подбирается такой, чтобы спортсмен мог справиться с конкретными техническими и психологическими задачами, не теряя при этом скоростного режима и взрывной выносливости.

3. Для развития выносливости длительность интервалов отдыха между последующими повторениями иногда может сокращаться (от 90 сек до 30 сек )

4. Характер паузы отдыха между повторениями, может быть малоинтенсивным (медленные махи мечом, кручение мечом, тянущие движения рук и ног)

5. В каждой серии упражнений должно быть не менее 2 повторений.

6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 1-3 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику кендо).

7. Количество рендзок и т.д. — должно быть от 1 до 10 в одном занятии.

-удары по мэн, оппонент, наносит удар в голову;

-удары по котэ, оппонент, наносит удар по предплечью;

-удары по до, оппонент, наносит удар в живот или грудь;

-укол в мен ( область шеи), оппонент, наносит укол в горло.

Какаритэ (нападающий) должен наносить технические, заранее обусловленные, удары в открываемые места мото-дачи( принимающий удары спортсмен). Какаритэ должен сохранять скорость и динамичность при этом правильно использовать технику дыхания. Мото-дачи должен правильно реагировать на удары и сохранять дистанцию.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену,

занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений.

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м).

Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом.

Скорость входа и выхода из атаки. Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Обучение техники передвижения.

В кендо движение ног во время нападения или во время отражения атаки называются «аси-сабаки». В «аси-сабаки» существует четыре разновидности:

- «аюми-аси» - обычная ходьба, начинается с левой ноги;
- «окури-аси» - движение одной и той же ноги вперед или назад, вторая нога как бы следует за первой;
- «хираки-аси» - ходьба с поворотами;
- «цуги-аси» - ходьба с выпадом.

Обучение техники ударов:

- боковые;
- прямые: «мэн», «цуки», «котэ».

Изучение ударов связок: «котэ-мэн» (рука-голова) и «котэ-мэн-до» (рука-голова-туловище), «мэн-хики-котэ» (удар в голову-движение назад-удар по руке).

Выполнение накладок мячом (верхняя, правая и левая) и его отводы (вправо, влево, вниз). Оборонительные действия мечом в связке с приемами нападения.

«Подбивы» мечом: «суриаге вадза» и «каэси вадза» - встречный скользящий подбив меча соперника с ударом (голова, рука, туловище).

«Нуки вадза» - передвижения вперед, не касаясь соперника.

«Опережение с ударом» – «дэ котэ», «дэ мэн», «дэ цуки».

«Вход цуба дзарай и обратная атака хики».

### **Учебно-тренировочный этап первого-пятого года подготовки.**

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;

- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами.

Обучающие стойки: положение «тюдан» (чудан), «аси-сабаки».

Махи: «дзе-ге-бури», «нанамэ-бури», «субури».

Прямой удар с шагом вперед.

Серия фронтальных ударов «субури» в движении вперед и назад

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



Череда быстрых ударов «хая-субури» при выполнении «са-ю-мэн-учи» в движении вперед и назад

Удара с выпадом: «фуми-коми», «мэн», «сё-мэн-учи» из положения «иссоку-итто-но-маай», «сёмен-учи» из положения «тоой-маай», «котэ», «до», «кира-каэси», «сикаке ваза», «одзи вадза»

Изучение техники ударов «Сикаке-ваза»:

- рензоку ваза (renzoku waza) Это означает «непрерывные атаки». Примером одной из непрерывных атак, которые часто используют все кендоисты. Все удары обучающиеся выполняют полностью в непрерывной серии ударов.

- хараи ваза (harai waza) В хараи ваза, атакующий спортсмен подбивает своим синаем синай оппонента вверх или вниз. Это широко используется для того, чтобы открыть зону оппонента и нанести удар. Хараи-мен и хараи-коте — довольно популярные в кендо техники.

- дебана ваза (dehana waza) В дебана ваза один из обучающихся наносит удары мен или коте в тот момент, когда чувствует, что оппонент собирается выполнить свою атаку. Дебана означает «вот-вот случится/начнется». Дебана-мен и дебана-коте — наиболее широко используемые в кендо техники.

- хики ваза (hiki waza) В хики ваза один из обучающихся наносит хики-мен, хики-коте или хики-до из положения цубазерияй. Хики здесь означает «движущийся назад».

- кацуги ваза (katsugi waza) Эта техника чаще всего используется для того, чтобы застать оппонента врасплох. Кацуги — это существительное от «кацугу», что означает «нести на плече». Так, в кацуги ваза один из спортсменов подносит синай к своему левому плечу, вместо того, чтобы поднять его над головой, и наносит коте, мен или до.

- маки ваза (maki waza) В маки ваза атакующий спортсмен подцепляет синай оппонента своим синаем и выворачивает его вверх или вниз.

Изучение техники ударов «Одзи ваза»:

- одзи (оудзи) ваза — это в сущности техники контратаки, реагирование на атаку оппонента. Однако, даже не смотря на то, что спортсмен реагирует и контратакует своего оппонента, он не должен находиться в состоянии, когда он - «убегает». Перед тем, как выполнить одзи ваза, он уже должны выиграть игру на

ментальном уровне, еще до того, как произойдет сам удар. Иначе говоря, вы должны заставить оппонента ударить именно так, как вам нужно.

- нуки ваза (nuki waza)). Эта техника позволяет нанести контратаку атакующему без прикосновения к его синаю. Контратакующий «проваливает» своего оппонента, нанося ему результативный удар.

- суриаге ваза (suriage waza) Техника суриаге позволяет парировать меч(синай) атакующего, смещая его во время атаки и нанести мгновенный удар. Мен-суриаге-мен и коте-суриаге-коте — наиболее часто используемые в кендо техники.

- каэси ваза (kaeshi waza) В каэси ваза запястья контратакующего поворачиваются, чтобы нанести удар. В кендо наиболее часто используется мен-каэси-до. Некоторые хороши в коте-каэси-мен.

- учиотоси (uchiotoshi) Некоторые специалисты кендо говорят, что это то же самое, что и кириотоси (kiriotoshi). Кириотоси — это предельная техника итто-рю. Мен-кириотоси-мен считается самой сложной техникой. Эта техника похожа на ай-мен (оба бьют мен), но меч контратакующего приходит к цели раньше, чем меч атакующего. В то же время учиотоси — это два движения. В учиотоси контратакующий сбивает синай оппонента сверху вниз во время своего движения к цели и наносит удар. Учиотоси означает «сбивать». Таким образом, контратакующий сбивает сверху вниз удар, который наносит оппонент, и сам наносит удар - мен.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и

	деятельности, самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «кендо» основаны на особенностях вида спорта «кендо» и его спортивных дисциплин.**

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «кендо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «кендо».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего - пятого года спортивной подготовки;

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одной группе, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кендо».**

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, должно обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

**17. Материально-технические условия реализации Программы.** Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица №4);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №5);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **18. Кадровые условия реализации Программы.**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера – преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «всестилевое каратэ», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.



## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «кендо» на этапах  
спортивной подготовки.**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	10	12
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		16		10	
		1.	Общая физическая подготовка	218	180
2.	Специальная физическая подготовка	16	32	52	138
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	22	38
4.	Техническая подготовка	58	68	158	156
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	14	22	52	66
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	12
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	26
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>624</b>

Таблица №2

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
«кендо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,7	6,8	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.4	7.0	-	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	22	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+7	+8	+11
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,0	10,4	8,5	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			120	115	160	150
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	27	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			24	21	32	27
2.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			10	6	20	15

Таблица № 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «кендо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			33	22
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
1.10.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			23	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Вертикальное выпрыгивание двумя ногами с нанесением удара (мен) (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			100	95
2.2.	Серия атак (Якусоку кейко)	с	не более	

	(Мен, мен, коте-мен, коте-до, до, коте-мен-тайотари-хикимен, коте-мен-тайотари-хики коте, коте-мен-тайотари- хики до, мен, мен)		21,0	22,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица №4

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Доска информационная	штук	1
2.	Зеркало настенное в комплекте с защитой от ударов оружием	комплектов	1
3.	Клинок деревянный «Бокен»	штук	16
4.	Клинок бамбуковый «Синай»	штук	16
5.	Мишень настенная для тренировки фехтовальщика	штук	1
6.	Мяч баскетбольный	штук	1
7.	Мяч волейбольный	штук	1
8.	Мяч теннисный	штук	16
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	16
11.	Секундомер	штук	1
12.	Скакалка	штук	16
13.	Скамейка гимнастическая	штук	4
14.	Стандартное тренировочное оружие (синай)	штук	16
15.	Стеллаж для защитной амуниции «Богу»	штук	1
16.	Стеллаж для оружия (синай)	штук	1
17.	Тренажер фехтовальный (манекен) для отработки ударов	штук	1

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клинок тренировочный деревянный «Бокен»	штук	на обучающегося	-	-	1	5
2.	Клинок тренировочный бамбуковый «Синай»	штук	на обучающегося	-	-	4	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для кендо (куртка «Кейкоги», брюки «Хакама»)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Нагрудник «До» (защита торса)	штук	на обучающегося	-	-	1	5
3.	Перчатки для кендо «Коте» (защита кистей рук)	пар	на обучающегося	-	-	1	5
4.	Протектор для бедер и паха «Таре»	штук	на обучающегося	-	-	1	5
5.	Чехол для оружия	штук	на обучающегося	-	-	1	5
6.	Шлем-маска «Мен» (защита головы)	штук	на обучающегося	-	-	1	5



## **V. Перечень информационного обеспечения**

1. Дьяконова Т.М. Методика развития физических качеств и свойств личности подростков в процессе занятий кендо / Т.М. Дьяконова, СВ. Галицын, Б.Н. Мишин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2009. – № 7 (53). – С. 35-39.

2. Дьяконова Т.М. Технология разработки методики занятий спортивным единоборством «кендо» с социально дезадаптированными подростками / Т.М. Дьяконова // Труды Всероссийской научной конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе». – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009. – С. 73-76.

3. Дьяконова Т.М. Технология формирования личности подростков в процессе занятий кендо / Т.М. Дьяконова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Хабаровск, 2010. – 24 с. 28. Мастер Чой. Кендо – путь меча для начинающих. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2005. – 128 с.

4. Мишин Б.Н. Технология подготовки «кендоистов» на этапе начальной спортивной специализации с использованием методов контроля психомоторных особенностей / Б.Н. Мишин // Диссертация на соискание ученой степени кандидат педагогически наук. – Хабаровск, 2006. – 175 с.

5. Одзава Х. Кэндо. Полное практическое руководство. Пер. с англ. В. Пузанова. — Киев: «София», 2000. —192 с. 11. Омори С. Кэндо то дзэн (Кендо и дзэн) / С. Омори. – Токио, 1977. – 257 с.

6. Пашков Г.Н. Моделирование процесса формирования личностной спортивной культуры школьников 9-10 лет / Г.Н. Пашков, К.Ю. Чернышенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 156-161.

7. Первый чемпионат России и Первенство России по кендо состоялся 5-8 февраля 2015 года. Результаты индивидуальных соревнований. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kendo-russia.ru/node/388>

8. Петров В.В. Кендо как новый вид физкультурно-спортивной деятельности в процессе воспитания школьников : учебное пособие. – Большой Камень : Златоуст, 2018. – 56 с.

9. Петров В.В. Культура и нравственность в процессе воспитания спортсменов Приморской краевой федерации кендо // Приоритетные направления

развития экономики Дальнего Востока: материалы регион. (с международным участием) науч.-практич. конф., г. Большой Камень, 19–20 октября 2017 г. / Дальневосточный федеральный университет, Филиал в г. Большой Камень; [сост. и отв. редакторы: О.Э. Зинченко, Н.Ю. Стоюшко]. – Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2017. – 270 с.

10. Петров В.В. Программа обучения детей по виду спорта «кендо» для групп спортивного совершенствования / В.В. Петров // Учебная программа. – с. Вольно-Надеждинское, 2015. – 9 с. (личный архив автора). 38. Савилов В.А. Кэндо – путь к мужеству и благородству: Книга для учащихся ст. классов. – М.: Просвещение, 1992. – 144 с.

11. Савилов В.А. Кэндо японское искусство владения мечем. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://padaread.com/?book=170453> 18. Сотаро Хонда. Тактика в кендо: // Будо Спорт. 2004. №9. С.32-35.

