***Памятка первокурсника***

*Вас приветствует Клуб Кендо и Иайдо МГТУ имени Баумана «БауманКан»!*

**

***По текучке***

Меня зовут Галушко Виктор Юрьевич. Моя должность в МГТУ имени Баумана – преподаватель, тренер сборной университета по кендо и иайдо. В рамках Всеяпонской Федерации Кендо (AJKF), Европейской Федерации Кендо (EKF) и Российской Федерации Кендо (РФК) я имею квалификацию 4 дан по кендо и 4 дан по иайдо; внесён в список судей РФК. Моя основная задача – развитие данных видов японских Боевых Искусств (вид спорта в РФ с 2012 года) в России. Прошу хорошо запомнить следующее: каждый человек может заболеть, быть занят по семейным обстоятельствам, по учёбе или работе, но если вам нужно просто получить «зачёт», то вы пришли не по адресу. Прошу вас выкинуть этот листок в урну у входа в зал и забыть про Боевые Искусства. Если же вы всерьёз намерены заниматься Боевыми Искусствами, то я постараюсь сделать всё, что в моих силах, чтобы помочь вам в этом благородном занятии.

***Зачёт***

**Для получения зачета студенты 1-3 курсов** в течение семестра должны посещать не менее 2 занятий выбранными дисциплинами каждую неделю. Студенты 4 и более старших курсов могут посещать занятия по Физвоспитанию факультативно; этот предмет не является у них зачетной дисциплиной. В конце семестра **студентам 1-3 курсов** необходимо сдать общие спортивные нормативы (**бег на длинной дистанции, бег на короткой дистанции, силовые упражнения и плавание**). Две обязательные для посещения всеми студентами МГТУ лекции по Физвоспитанию. Члены сборных команд также **обязаны участвовать во всех спортивных мероприятиях по своим дисциплинам**, проводимых в Университете. Продолжительность 1 семестра – 16 учебных недель и 1 зачетная неделя. Посещение студентом менее 70% запланированного курса занятий, отсутствие хотя бы одно из нормативов или непосещение мероприятий **делают невозможным проставление студенту зачета.** Ежегодно в сентябре проводится **университетский кросс**. **Участие** в нём для всех членов сборной **1, 2 и 3 курсов обязательно**.

***Личные вещи***

Клуб «БауманКан» предоставит Вам бесплатно клубные синаи (бамбуковые мечи) для регулярных тренировок, богу (доспехи), боккены (деревянные мечи), бокуто (деревянные мечи в пластиковых ножнах) и могито (стальные, не заточенные тренировочные мечи). Плюс место для хранения вещей и информационную поддержку. Также возможно бесплатное или льготное участие в крупных семинарах, турнирах и иных мероприятиях в рамках сборной МГТУ.

Клуб НЕ сможет вас обеспечить личной формой ги (тренировочная куртка) и хакама (японские юбка-брюки), волейбольные мягкие наколенники (для иайдо), протектор на правую пятку (для кендо). Также желательно иметь: личный синай (бамбуковый меч) и чехол к нему (для соревнований, семинаров и экзаменов), дзиккен или нафуда (особым образом оформленную нашивку на доспехи или иайдоги (куртку для иайдо) с названием Клуба и вашей фамилией латиницей и на японской азбуке катакана). Если вы планируете заниматься кендо или иайдо и кендо (что приветствуется), то форму необходимо покупать **только тёмно-синего цвета** (индиго). Если только иайдо, то строго **чёрного цвета.**

***Что вы должны знать перед началом занятий***

У всех студентов разная подготовка, разные ожидания, разные представления о том, что такое Кендо / Иайдо.

К чему следует быть готовым:

1. Физические нагрузки. Кендо это активный спорт. Оцените, готовы ли вы к двум часам физических нагрузок.

2. Дисциплина. Будьте готовы выполнять команды тренера, стоять в строю, всё делать бегом. Вести себя достойно.

3. Боль и усталость. У вас будут ныть мышцы, будут сорванные мозоли на ступнях и ладонях, когда наденете доспехи – добавятся синяки и ссадины. Для борьбы с мозолями на руках и стопах необходимо использовать специальный спортивный пластырь в рулонах. Лучшие варианты: OmniPlast или UniFix:

  

Как наклеить пластырь так, чтобы он сохранился до конца тренировки, уточните у старших учеников или у тренера.

4. Регулярные занятия. Бесполезно заниматься меньше двух раз в неделю. Если учёба, работа, семья, или иные обстоятельства не позволяют вам регулярно приходить на тренировки без опозданий – лучше не начинайте. Зря потратите время. Своё и тренера.

5. Годы тренировок. Методика обучения в Кендо предполагает регулярные занятия в течение многих лет. Ни за год, ни за два, ни за три вы не добьётесь серьёзных результатов. Если начнёте тренироваться на первом курсе, то только к пятому-шестому почувствуете подлинную уверенность в себе.

***Чего вы у нас не найдёте***

1. Философии. На тренировках не говорят о высоких материях. Зал – место для тренировок. Для разговоров есть Интернет.

2. Эстетики. Кендо становится красивым после многих лет упорных тренировок. И далеко не у всех. На начальном этапе это лишь тысячи повторений одних и тех же движений в мокрой от пота одежде.

3. Секретных приёмов. Если вы занимаетесь историческим фехтованием, реконструкцией и подобными дисциплинами – у нас вы не найдёте ничего полезного. Эффективность не в хитрых приёмах, а в силе, скорости, точности, настрое бойца. Единственный секрет – годы упорных тренировок.

***Существуют истины, которым все должны следовать:***

1. Самодисциплина. Без нее занятие любым Боевым Искусством не имеет смысла.

2. Внимательность. Необходимо следить за собой, за своими движениями. Соотносить это с тем, что говорит тренер, обращать внимание на то, как делают упражнения старшие и сравнивать с собой. После каждого занятия что-то должно начать получаться лучше. Если изменений не произошло, значит вы плохо занимались.

3. Самоотдача. Прогресс будет только тогда, когда вы будете стараться изо всех сил. И чем больше сил будете прикладывать, тем больше будете получать взамен.

4. Чувство локтя. Кендо невозможно заниматься в одиночестве, поэтому от каждого зависит прогресс всего Клуба в целом. Вместе моем пол - вместе выступаем на соревнованиях. Ни один, даже самый злобный тренер, не сможет вдохновить, организовать и уж тем более чему-либо научить толпу бездельников. Если вы переступили порог зала, то встраивайтесь в ту систему отношений, которая уже существует: смотрите на тех, кто давно занимается и повторяйте за ними. Без лишних разговоров.

5. Единомышленники. Те, кто не опаздывает на тренировки и не уходит раньше. Не снимает без нужды мэн до команды "ямэ". Самое ценное, что каждый может принести с собой - своё искреннее участие в общем процессе.

***Перед занятием***

• Перед входом в зал, необходимо оценить свою готовность к началу занятий.

• Входя в зал, сделайте поклон по отношению к эмблеме МГТУ имени Баумана (и Клуба «БауманКан).

• При входе в зал снимается обувь.

• **Нужно приходить за 10-15 минут до начала занятий,** для того, чтобы успеть переодеться.

• Занятие начинается с помывки полов.

• Если вы всё-таки опоздали к началу тренировки, подождите окончания вступительной части, и когда начнется разминка, войдите в зал, совершив поклон в сторону эмблемы МГТУ имени Баумана (и Клуба «БауманКан).

***В додзё не разрешается***

• Громко разговаривать

• Что-либо есть

• Толкать своих товарищей и оскорблять их

• Без команды ходить или бегать по залу

• Пререкаться, сквернословить

• Использовать мобильный телефон

• Сидеть на лавочке

***Окончание занятий***

• По окончании занятия все собранно переодеваются и уходят

• В зале и раздевалках необходимо сохранять чистоту, не шуметь и не задерживаться дольше отведённого времени (20 минут)

• Покидая зал, сделайте поклон по отношению к эмблеме МГТУ имени Баумана (и Клуба «БауманКан).

***Здоровье***

Просим Вас с особым вниманием отнестись к своему здоровью.

Такие проблемы как

==============================================================

1. Смешение шейных позвонков

2. Сильное искривление любого отдела позвоночника

3. Межпозвоночная грыжа любого отдела позвоночника

4. Серьёзные травмы коленей или голеностопа

5. Дистрофия глазного дна

6. Астигматизм

7. Плоскостопие

8. Мерцательная аритмия

9. Серьёзная гипертония

10. Повышенное внутричерепное давление

11. Повышенное внутриглазное давление

==============================================================

являются прямым противопоказанием для начала тренировок по Кендо / Иайдо.

Помните, что потерять здоровье гораздо проще, чем его воссоздать. Подумайте о тренере, отвечающем за весь тренировочный процесс и его последствия.