**Чтобы стать кудоистом**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

* историю возникновения Кудо;
* простейшие элементы кихон для уровня 10 кю;
* технику безопасности при занятиях в спортзале;
* спортивную терминологию;
* выполнять элементы базового кумитэ;

**Должны уметь:**

* выполнять гимнастические элементы;
* выполнять ОРУ;
* выполнять простейшие элементы кихон
* элементы кумитэ;

**К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

* спортивную терминологию;
* технику безопасности при работе с партнером;
* приемы первой помощи при травмах;
* правила закаливания;
* элементы кихон для уровня 9 кю;
* элементы кумитэ;

**Должны уметь:**

* свободно работать со спортивным инвентарем;
* выполнять элементы кихон;
* элементы кумитэ;

**К концу 3 года обучения учащиеся должны знать:**

* технику безопасности во время учебных поединков;
* правила соревнований;
* элементы кихон для уровня 8-7 кю;
* тактику и стратегию поединка.

**Должны уметь:**

* выполнять элементы кихон;
* выполнять технику самообороны;
* самостоятельно работать в группе и индивидуально.

**Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

**Итоговый контроль:**

* контрольные занятия;
* соревнования;
* показательные выступления;
* аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

*Результаты фиксируются в индивидуальных зачетных книжках*

*(с возраста 13лет идёт присвоение спортивных разрядов)*