**Государственное автономное учреждение Рязанской области**

**«Cпортивная школа олимпийского резерва «Академия единоборств»**

в соответствии с [Уставом учреждения](file:///C:\Users\ПК\Downloads\УСТАВ%20ГАУ%20РО%20СШОР%20Академия%20единоборств%202018.pdf), [Положением об индивидуальном отборе, приемной и апелляционной комиссии](file:///C:\Users\ПК\Downloads\Положение%20об%20индивидуальном%20отборе,%20приемной%20и%20апелляционной%20комиссии.doc), [Положением о порядке приема, перевода и отчислении занимающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку](file:///C:\Users\ПК\Downloads\Положение%20о%20зачислении%20спортсменов%20вшколу%20мой%20рабочий%20для%20завершения.docx), а также руководствуясь федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта:

* [Бокс](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Бокс.pdf)
* [Дзюдо](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Дзюдо.pdf)
* [Самбо](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Самбо.pdf)
* [Спортивная борьба (греко-римская борьба, вольная борьба, греплинг, панкратион)](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Спортивная%20борьба.pdf)
* [Тхэквондо](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Тхэквондо.pdf)
* [Художественная гимнастика](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Художественна%20гимнастика.pdf)

объявляет набор детей в группы начальной спортивной подготовки на бюджетной (бесплатной) основе с 1 сентября текущего года:

на отделение бокса – мальчики и девочки с 10 лет ([перечень контрольных нормативов для зачисления на бюджетной основе](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Бокс-зачисление.pdf))

на отделение дзюдо – мальчики и девочки с 7 лет ([перечень контрольных нормативов для зачисления на бюджетной основе](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Дзюдо-зачисление.pdf))

на отделение самбо – мальчики и девочки с 10 лет ([перечень контрольных нормативов для зачисления на бюджетной основе](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Самбо-зачисление.pdf))

на отделение спортивной борьбы – мальчики и девочки с 10 лет ([перечень контрольных нормативов для зачисления на бюджетной основе](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Спортивная%20борьба-зачисление.pdf))

на отделение тхэквондо – мальчики и девочки с 7 лет ([перечень контрольных нормативов для зачисления на бюджетной основе](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Тхэквондо-зачисление.pdf))

на отделение художественной гимнастики девочки с 6 лет ([перечень контрольных нормативов для зачисления на бюджетной основе](file:///C:\Users\ПК\Downloads\ФССП-Художественна%20гимнастика-зачисление.pdf))

Перечень документов для приема в ГАУ РО СШОР «Академия единоборств»

При поступлении в ГАУ РО «СШОР «Академия единоборств» заявитель (уполномоченное лицо) представляет следующие документы:

1.​ Заявление установленного образца о приеме в Учреждение.

* [Образец заявления от совершеннолетнего](file:///C:\Users\ПК\Downloads\образец%20заявления%20от%20совершеннолетнего.doc)
* [Образец заявления от родителей](file:///C:\Users\ПК\Downloads\образец%20заявления%20от%20родителей.doc)

2.​ Копию свидетельства о рождении либо копию паспорта поступающего.

3.​ Заключение о состоянии здоровья поступающего, выданное в соответствии с правовыми актами федерального органа исполнительной власти в сфере здравоохранения, с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта.

4.​ Копию полиса обязательного медицинского страхования.

5.​ Классификационную книжку спортсмена (при ее наличии) или иной документ, подтверждающий спортивную квалификацию (в случае зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

6.​ Копия СНИЛС.

7.​ Фото 3х4 – 4шт.

 Документы на прием в Академию единоборств можно подать в электронном виде по адресу: e-mail: [recept@sport-rzn.ru](mailto:recept@sport-rzn.ru) или [info@sport-rzn.ru](mailto:info@sport-rzn.ru) , а также при личном присутствии инструкторам-методистам Академии единоборств.

Информацию можно получить по телефонам: 55-18-77; 55-18-73

ВНИМАНИЕ: Дети, не отвечающие критериям набора (возраст, уровень физической подготовленности) также могут быть зачислены в группы спортивной подготовки на внебюджетной (платной) основе.

БОКС

Вам бы хотелось, чтобы ваш ребенок стал крепким, волевым и уверенным в себе человеком? Желаете, чтобы ваше дитя всегда могло постоять за себя и защитить более слабого? Хотите, чтобы ваше чадо отличалось крепким здоровьем? Тогда приводите ребенка в бесплатную секцию бокса для детей ГАУ РО «СШОР «Академия единоборств»

У нас в Академии единоборств занимаются и опытные спортсмены и те, кто пришел [на тренировки "для себя"](http://extrimpower.ru/boks-dlya-sebya-chto-znachit-zanimatsya-boksom-dlya-sebya).

Под руководством опытных [тренеров](http://extrimpower.ru/trenery) новичок быстро изучит основы ударной техники рук, научится защищаться и уклоняться от ударов.

Программа спортивной подготовки по боксу обуславливает единую систему подготовки спортсменов-боксёров, соблюдая все принципы спортивной тренировки, и позволяет включаться в процесс обучения детям любого школьного возраста и степени подготовленности.

Для мальчишек Бокс - это не просто спорт, любительский Бокс помогает стать увереннее в себе, быть более целеустремлённым и настойчивым, научиться держать удар и в прямом и в переносном смысле слова. Бокс не является примитивной дракой, это к тому же очень интересный и разнообразный вид спорта, в котором главное далеко не сила, а ловкость, быстрый ум, хорошая реакция, как для защиты, так и для нападения. Регулярные занятия в детской секции бокса помогут развить в ребёнке дисциплину, волевые качества, стремление к профессиональному росту и совершенствованию личности

Наши двери открыты для всех желающих заниматься единоборствами и общефизической подготовкой старше 7 лет и с любым уровнем физической подготовки.

ДЗЮДО

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер.

Занимаясь дзюдо, ваш ребенок научится упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрали ваши дети, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

С какого возраста можно отдавать ребенка в дзюдо?

Практика показывает, что ребенок, как правило, адекватно воспринимает требования и условия тренировок с 6-ти летнего возраста. Однако в подготовительных группах с детьми дошкольного возраста (4-5 лет) уже можно заниматься общей физической подготовкой, акробатикой, гимнастикой, развитием координации движений, подвижными играми с элементами дзюдо.

С чего начинать?

Прежде всего, приведите ребенка на тренировку дзюдо в качестве зрителя, посмотрите, как он реагирует, нравится ли ему.

Часто ребенок понятия не имеет о дисциплине. Помогите тренеру, а в первую очередь самому малышу - объясните ему, что его главная задача на первых тренировках научиться слушать и слушаться тренера, подчиняться правилам поведения на тренировке.

С вашей помощью он постепенно усвоит эти простые правила, они станут естественными, что существенно облегчит процесс обучения в дальнейшем. Ребенок в этом возрасте охотно занимается во время игровых разминок, активно постигает элементы акробатики и зачастую полностью теряет интерес во время отработки техники дзюдо. В этом случае ребенка просто забирают домой, не забыв похвалить его. Со временем новичок полностью выдерживает одно - двух часовую тренировку.

ТХЕКВОНДО

TAEKWONDO – это современный вид спорта, основанный на традициях  боевых искусств Кореи. Дословный перевод слова «TAEKWONDO» означает «путь ноги и руки».

TAEKWONDO (WTF) – боевое искусство, где больше развивают технику ног, отсюда красота и техника исполнения сложных ударов ногами. Также TAEKWONDO (WTF) является олимпийским видом спорта.

В Академии единоборств ваш ребенок усовершенствует не только технику и философию TAEKWONDO, но и с помощью квалифицированных  
тренеров получит общефизическую подготовку, крепкое здоровье, дисциплину и уверенность в себе.

САМБО

День рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года. Место рождения – Советский союз.  
16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (Самбо)».  
Само название произошло от начальных букв словосочетания – САМозащита Без Оружия.  
Становление самбо пришлось на 1920-е – 1930-е годы. Основоположники самбо, те кто задумал и начал развивать эту мощную систему самозащиты это – В.А. Спиридонов, В.С. Ощепков, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.  
С самого начала самбо развивалось в 2-ух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка.  
Самбо – это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твёрдый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.  
Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.  
Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.  
Самбо включает лучшие практики национальных единоборств : кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, киргизской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской борьбы, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.  
Сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.  
История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.  
Самбо – наука побеждать!  
Сейчас самбо занимаются люди во всём Мире, на разных континентах – в Европе, Азии, Америке, Африке, Австралии. Самбо развивается в 77 странах мира, в 66 странах действуют национальные федерации, входящие в состав Международной любительской федерации самбо (FIAS).  
Мы уверены, что в ближайшее время самбо включат в Олимпийские Игры!

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Заниматься борьбой может каждый, стать борцом — только настойчивый и волевой.  
Будь честен и справедлив, требователен к себе и друзьям.  
Точно, беспрекословно и старательно выполняй указания тренера.  
Скромность, уважение соперника-заповедь лучших Российских борцов.  
Слабоволие в спорте — непозволительно.  
Спорт и страх — понятия несовместимые.  
Гнев делу не помощник.  
Старайся совершенствоваться. Чемпионами не рождаются — ими становятся.

Приглашаем детей (от 7 — до 13 лет ) на занятия по спортивной борьбе

На наших тренировках ребенок будет развивать в себе ВСЕ физические качества — ловкость, выносливость, координация, гибкость, скорость, точность, общая физическая сила, а также просто приятно и интересно проводить время.

Наши тренеры:

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Деятельность нашей школы направлена на всестороннее, гармоничное развитие девочек, через использование всего многообразия средств художественной гимнастики. Цель предлагаемых упражнений – правильное физическое развитие детей и своевременное предупреждение нарушений осанки и деформаций скелета. Большое внимание уделяется и укреплению мышц стопы для предупреждения плоскостопия. Занятия этим видом спорта положительно влияют на развитие женских качеств, таких как плавность, мягкость и грациозность. Упражнения художественной гимнастики помогают девочкам освободиться от скованности и неловкости, воспринять красоту движений. Уверенно стоять на ногах. Держать осанку. В любой ситуации! А также помогают воспитывать чувство ритма и импровизации под музыкальное сопровождение.

В школе художественной гимнастики с детьми работают заслуженные дипломированные тренеры и хореографы.

Тренировочные занятия в нашей школе позволяет детям получить всестороннее физическое развитие. Мы прививаем здоровый образ жизни, правильную осанку, воспитываем положительные качества характера: ответственность, силу воли, умение адаптироваться в обществе. Развиваем у детей гибкость, пластичность, выносливость, координацию, чувство ритма. Все это несомненно пригодится ребенку в будущем и позволит добиваться успеха в любом деле.

Цели школы

* потребность вести здоровый образ жизни
* иметь отличную физическую форму
* принимать участие в спортивных праздниках и мероприятиях
* при желании достичь максимальных личных результатов

Мы предлагаем

* квалифицированный тренерский состав
* индивидуальный подход
* открытые и контрольные тренировки
* летние учебно-тренировочные сборы
* врачебный контроль при проведении тренировочных занятий
* участие в районных, городских, Российских и международных соревнованиях