***ПРИГЛАШАЕМ НА ДЗЮДО!***

***ГАУ РО «СШОР «Академия единоборств» приглашает мальчиков и девочек 7-10 лет для занятий дзюдо на бюджетной основе по программе спортивной подготовки.***

Программа спортивной подготовки разработана на основании требований федеральных государственных стандартов и рассчитана на 11 и более лет.

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальная подготовка — 4 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства — без ограничений.

***Приглашаются мальчики и девочки 5-6 лет для занятий дзюдо на внебюджетной основе по общеразвивающей программе физической подготовки.***

|  |  |
| --- | --- |
| *Стоимость занятий за 1 месяц* | |
| *2 раза в неделю* | *1200 руб* |
| *3 раза в неделю* | *1500 руб* |

***Занятия проходят в удобное для детей и родителей послеобеденное и вечернее время, под руководством сильнейшего тренерского состава, в числе которого Мастера спорта, Мастера спорта Международного класса, Заслуженные тренеры России:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***НАШИ ТРЕНЕРЫ*** | | **ГРУППА** | ***РАСПИСАНИЕ*** |
|  | ***ПОПОВ***  ***Андрей Николаевич*** *заслуженный тренер России, мастер спорта, старший тренер высшей категории* | **НП-2**  **8-11 лет** | ***Понедельник Среда Пятница***  ***19:00-20:30*** |
|  | ***КУДИНОВ Александр Николаевич*** *заслуженный тренер России, мастер спорта, тренер высшей категории* | **НП-1**  **7-8 лет**  **НАБОР ОТКРЫТ!** | ***Понедельник Среда Пятница***  ***15:30-17:00*** |
|  | ***БОДЬКО Сергей Петрович***  *мастер спорта, тренер высшей категории* | **НП-2**  **8-10 лет** | ***Вторник Четверг Суббота***  ***16:00-17:30*** |
|  | ***ПАНАСЕНКОВ Юрий Николаевич*** *мастер спорта России международного класса, тренер* | **НП-2**  **8-11 лет** | ***Понедельник Среда Пятница***  ***Утро: 9:00-10:30***  ***Вечер: 16:00-17:30*** |
|  | ***ПОЛУНИН Юрий Олегович***  *мастер спорта, тренер* | **НП**  **7-10 лет** | ***Понедельник Среда Пятница***  ***17:30-19:00*** |
| **СОГ**  **(платная)**  **5-6 лет**  **НАБОР ОТКРЫТ!** | ***Понедельник***  ***Вторник***  ***Среда***  ***Четверг Пятница***  ***19:00-20:00*** |
|  | ***ДЁМКИН Михаил Сергеевич***  *мастер спорта, тренер первой категории* | **НП-2**  **8-10 лет**  **НП-1**  **7-8 лет** | ***Понедельник***  ***Среда***  ***Пятница***  ***19:00-20:30***  ***Вторник 19:00-20:30***  ***Четверг 19:00-20:30***  ***Суббота 11:00-12:00*** |

Набор занимающихся на спортивное отделение дзюдо по программе спортивной подготовки осуществляется в период с 1 сентября по 15 октября 2019 года, на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки. Приём контрольных нормативов осуществляется приемной комиссией по виду спорта дзюдо, согласно регламенту в период с 10 сентября по 15 октября 2019 года.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения  (не менее 10 с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения  (не менее 8 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) | |

**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 (бланк на ресепшене или на сайте sport-rzn.ru)
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: +7(4912) 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.*