|  |  |
| --- | --- |
|  | ***ПРИГЛАШАЕМ НА БОКС!***  ***ГАУ РО «СШОР «Академия единоборств» приглашает мальчиков и девочек от 10 лет для занятий боксом на бюджетной основе по программе спортивной подготовки*** |

Программа спортивной подготовки разработана на основании требований федеральных государственных стандартов и рассчитана на 8 и более лет.

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

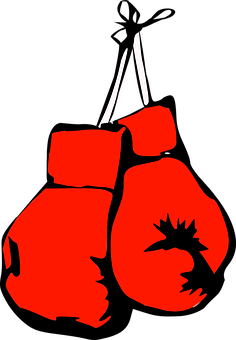
- начальная подготовка — 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 3 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства — без ограничений.

***Занятия проходят в удобное для детей и родителей утреннее, послеобеденное и вечернее время, под руководством сильнейшего тренерского состава, в числе которого Мастера спорта, Мастера спорта Международного класса, тренеры высшей категории.***

******

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***НАШИ ТРЕНЕРЫ*** | | | **ГРУППА** | | ***РАСПИСАНИЕ*** | |
|  | ***Игнатьев***  ***Герман Викторович,*** *мастер спорта,*  *тренер высшей категории* | **ЭВСМ** | | ***Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота***  ***18:00-20:30*** | |
|  | ***Фомин Евгений Олегович,***  *мастер спорта, тренер* | **НП-1**  **10 лет**  **Набор открыт** | | ***Понедельник 15:30-17:00 Среда 15:30-17:00 Пятница 15:30-17:00*** | |
| **ФСГ от 18 лет** | | **18:30-20:00** | |
|  | ***Белозеров***  ***Иван Сергеевич,***  *мастер спорта, тренер* | **НП-1**  **от 10 лет**  **Набор открыт** | | ***Вторник 16:00 - 17:30 Четверг 16:00 - 17:30 Суббота 12:00 - 13:30*** | |
| **НП-1**  **от 10 лет**  **Набор открыт** | | ***Вторник 10:00-11:30 Четверг 10:00-11:30 Суббота 12:00-13:30*** | |
| **ФСГ от 18 лет** | | ***Вторник 19:30-21:00 Четверг 19:30-21:00 Суббота 13:30-15:00*** | |
| **ФСГ от 18 лет** | | ***Понедельник Среда Пятница 20:00-21:30*** | |
|  | ***Панин***  ***Александр Борисович,***  *мастер спорта международного класса,*  *тренер* | **ЭССМ** | | ***Понедельник Вторник Среда Четверг Пятница Суббота***  ***18:00-20:30*** | |

Набор занимающихся на спортивное отделение бокс по программе спортивной подготовки осуществляется в период с 1 сентября по 15 октября текущего 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 бокс, согласно регламенту в период с 10 сентября по 15 октября.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы **на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Скорость | Бег 30 м ( не более 5,4) |
| Бег 100 м ( не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) |
| Подъем ног к перекладине ( не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

**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
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 инструктору- методисту Академии единоборств.

*Информацию можно получить по телефонам: +7(4912) 55-18-77; 55-18-73*