***ПРИГЛАШАЕМ НА САМБО!***

***ГАУ РО «СШОР «Академия единоборств» приглашает мальчиков и девочек от 10 лет для занятий самбо 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 — 2 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;

- этап высшего спортивного мастерства — без ограничений.

***Приглашаются мальчики и девочки 6-9 лет для занятий самбо 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 утреннее, послеобеденное и вечернее***

***время, под руководством сильнейшего тренерского состава.***

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***НАШИ ТРЕНЕРЫ*** | **ГРУППА** | ***РАСПИСАНИЕ*** |
| ***Блохин Владимир Александрович***  ***Заслуженный мастер спорта России*** | **НП-1**  **10 - 12 лет**  *Набор открыт* | ***Вторник 15:00-16:30 Четверг 15:00 -16:30 Суббота 13:00-14:30*** |
| ***Понедельник 9:00-10:30 Среда 9:00-10:30 Пятница 9:00-10:30*** |
| **НП-2**  **12 - 13 лет**  *Набор открыт* | ***Понедельник 15:00 -16:30 Среда 15:00-16:30 Пятница 15:00-16:30*** |
| **НП-2**  **от 13 лет**  *По результатам индивидуального отбора* | ***Понедельник 17:00 -18:30 Вторник 17:00 -18:30 Четверг 17:00-18:30 Пятница 17:00-18:30*** |
| **СОГ**  **6-8 лет**  *Набор открыт* | ***Понедельник Среда Пятница 19:00-20:00*** |
| ***Еремина Людмила Васильевна***  ***Мастер спорта по самбо и дзюдо*** | **НП**  **от 10 лет**  *Набор*  *открыт* | ***Понедельник 16:00-17:30 Среда 16:00-17:30 Пятница 16:00-17:30*** |
| ***Вторник 17:30-19:00 Четверг 17:30-19:00 Суббота 10:00-11:30*** |
| **СОГ**  **6-8 лет**  *Набор*  *открыт* | ***Вторник 19:00-20:00 Четверг 19:00-20:00 Суббота 11:30-12:30*** |

Набор занимающихся на спортивное отделение самбо 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 самбо, согласно регламенту в период с 10 сентября по 15 октября 2019 г.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические  качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 1 раз) | Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз) |

**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*