**Уважаемые родители и спортсмены, поступающие в наш клуб!**

**Ознакомьтесь с правилами приема и проведения занятий в клуб восточных единоборств «Кентос»**

**Очень рады видеть вас на первом пробном занятии, после которого вы примете решение о дальнейших тренировках в нашем клубе.**

**Ваше расписание, информацию о тренерах и их контактных телефонах, дополнительную информацию и новости о клубе, вы можете на нашем сайте**[**kentos.tom.ru**](http://kentos.tom.ru/page-22.html)**, а также группе в Одноклассниках и ВКонтакте или на стендах в холле. Также существует группа в Ватсап, в которой оперативно предоставляется вся текущая информация, для подключения укажите в анкете ваш номер.**

1. **Первое занятие у нас пробное бесплатное, после которого вы примете решение о дальнейших тренировках в нашем клубе.**
2. **После пробного занятия для поступления необходимо в течении недели подготовить следующие документы: ( возьмите, пожалуйста, комплекты у тренера , убедительная просьба - все документы предоставлять одним пакетом ):**

* Анкета на поступающего, она заполняется на ребенка Вами и заявление пишется от Вас с просьбой принять ребенка в наш клуб.
* Информационное согласие с условиями проведения занятий.
* Согласие на обработку персональных данных.
* Медицинскую справку с допуском к тренировкам с формулировкой « Спортивную     секцию посещать может»  (справку получают по месту жительства у участкового терапевта).
* Разовый вступительный взнос на развитие клуба через банк или через банкомат  (сумма от 300 рублей и выше, на ваше усмотрение), квитанцию необходимо предоставить тренеру.

1. **Членский и вступительный взносы уточняйте у тренера.**

Если Вы пожелаете принять участие в аттестациях ( это экзамен на пояс ) или в соревнованиях ( занимающиеся начального и среднего звена обычно выступают на клубных соревнованиях) ,  то как и во всем мире единоборств, принято оплачивать организационный взнос на данные мероприятия дополнительно, покрывая финансовые расходы организаторов на проведение и организацию этих мероприятий.

1. **Форма одежды:** первоначально заниматься можно в обычной спортивной одежде, это может быть футболка, спортивные штаны (не джинсы и не шорты), ноги – босиком. Подготовительная группа 4-5 лет занимается в фирменных клубных футболках, которые можно приобрести у тренера. Спортивные группы ( каратэ, айкидо, кендо ) через некоторое время могут приобрести кимоно в клубе или магазинах.

ОБУВЬ: –для входа в клуб переобуваемся в зоне прихожей в тапочки-сланцы, которые также будут необходимы при передвижении по помещениям и входа в тренировочный зал, В зале занимаемся босиком, без носков; -для занятий в 25 школе переобуваемся на турникете и первую обувь кладем в пакет ); -родители, сопровождающие или ожидающие могут вместо тапочек приносить бахилы.

1. **Тренировочный процесс.** Тренировки в группах начинаются с освоения **ОФП, гибкости, равновесия, умения слушать и повторять за тренером , а также начальной техники.** Длительность занятия зависит от уровня и возраста подготовки, в среднем от 30 минут на первых неделях и увеличивается до -1-1,5 часов. В конце каждого занятия занимающиеся тестируются, главный тест айкидо – это выполнение начальной несложной техники, в каратэ - это достаточная физическая подготовка , а также правильно сформированный кулак и умение отжиматься на нем, т.к. в каратэ наносят удары именно кулаками, поэтому требуется их подготовить к нанесению ударов, закалить этими упражнениями и иметь возможность избежать травм.

Как только занимающийся прошел этот тест, тренировка переходит на этап освоения **базовой техники**. При успешном освоении базовой техники необходимо продемонстрировать ее на экзамене **(аттестации на пояса)** и получив пояс, продолжить обучение в группах, соответствующего уровня.

Также есть возможность занятий в **сборной клуба** и участия в официальных соревнованиях с присвоением спортивных разрядов.

Несколько раз в год у нас проходят **клубные соревнования**, которые по силам всем занимающимся, в том числе и новичкам, они развивают силу духа, повышают целеустремленность и закаляют характер. Тренера рекомендуют включать соревнования в тренировочный процесс.

Во второй половине августа спортсмены сборной и спортсмены, достигшие 8 лет, с тренерами выезжают **в лагерь на базе Томского Хобби Центра на 2 недели на спортивные сборы**. Спортивные сборы являются частью тренировочного процесса с углубленной физической и технической подготовкой. Тренера рекомендуют данные сборы для улучшения подготовки, а также отмечают лагерь как очень качественный с отличными дополнительными занятиями, качественным и сбалансированным 5-разовым питанием и сильным педагогическим составом. В сборах может быть отказано по причине недостаточной физподготовки, здоровья или дисциплины.