

Sportovní gymnázium Pardubice

Dašická 268
530 03 Pardubice

www.sqpce.cz

tel.: 466 650 687

Úvodní slovo ředitele školy

Vážení přátelé, v roce 2010 se uzavírá dvacet sedm let historie naší školy. Dvacet sedm let není žádný věk a můžeme si položit otázku, zda po tak krátké době je co připomínat a slavit. Sportovní život však je podstatně kratší, než život člověka a tak se za těch dvacet čtyři let vystřídal několik sportovních generací. Navíc platí že světská sláva je polní tráva a my často příliš rychle zapomínáme.

První absolventi školy z roku 1987 jsou již velkou většinou ve sportovním důchodu, další jsou na vrcholu svých sil a nedávni absolventi jsou teprve na cestě ke sportovní slávě. Došel jsem spolu se svými spolupracovníky k názoru, že stojí za to připomenout jak nám, pamětníkům, tak i současné generaci studentů, co za dvacet sedm let vzniklo díky nadšení a tvrdé práci několika stovek studentů, učitelů, trenérů i dalších pracovníků této školy.

Škola nikdy nebyla pouhou „továrnou na sportovní úspěchy“. Také z příspěvků našich slavných absolventů je zřejmé, že se škola snažila a snaží naplňovat starořecký ideál kalokagháthiá, ideál harmonického rozvoje těla i ducha. Kdo toto pochopil, musel být na této škole spokojen a odešel do života dobře připraven. Věřím, že velká většina absolventů se mnou bude souhlasit.

Škola prošla za těch dvacet sedm let mnoha změnami. Od symbiózy druhého stupně ZŠ se čtyřletým gymnáziem, přes šestileté gymnázium až po nynější stav samostatného čtyřletého gymnázia. Nemá příliš smysl polemizovat, co bylo nejlepší řešení. Všechna mají svá pro i proti. Zažili jsme časy dobré i zlé, časy nadbytku i naprosté nouze, časy volnosti v rozhodování i časy sešněrované předpisy a nařízeními. Jako jeden z pamětníků mohu prohlásit, že ve všech podobách a v každé době se škola snažila vychovávat mladé lidi pro poctivý a plnohodnotný život.

Již dvacet sedm let se Sportovní gymnázium Pardubice podílí významnou měrou na sportovní reprezentaci ČR a také Pardubického kraje, který je od roku 2001 naším zřizovatelem. Jsem přesvědčen, že představitelé kraje tuto skutečnost vnímají a že oslavy našeho výročí a přispějí k tomu, aby si ještě víc uvědomili, že tato škola je výjimečná a stojí za to ji podporovat i přes její ekonomickou náročnost.

Na závěr bych rád popřál Sportovnímu gymnáziu Pardubice do dalších let co nejvíc talentovaných a pracovitých studentů a alespoň stejné množství moudrých a zodpovědných učitelů a zapálených, erudovaných trenérů jako v uplynulých čtyřiaadvaceti letech existence.

Mgr. Martin Kubrycht
ředitel školy

Studium je 4-leté,
přijímáme žáky z 9.tříd ZŠ.

System školy je otevřený a v průběhu roku je možno doplňovat třídy sportovně nadanými žáky z jiných středních škol s odpovídajícími studijními, sportovními a zdravotními předpoklady.

Výuka probíhá podle učebních plánů (79-41-K/420 gymnázium-sportovní příprava) s širokou nabídkou volitelných předmětů a s cílem připravit žáky k úspěšnému studiu na vysokých školách všech typů.

Kritéria přijímacího řízení

**Hodnocení studijních předpokladů
(PZ – přijímací zkouška).**

- U žáků ze ZŠ se do celkového součtu bodů započítává prospěchový průměr (PP) ze všech známek z 1. a 2. pololetí 8. třídy + výsledek přijímací zkoušky z matematiky (M) a českého jazyka (ČJ).
- U žáků, přestupujících z jiné SŠ (8-letá, 6-letá gymnázia) se přihlíží k prospěchovému průměru z posledního ročníku SŠ a klasifikaci z matematiky a českého jazyka.

Hodnocení prospěchového průměru (PP) vychází z redukovaného průměru devíti předmětů :

ČJ, CJ (cizí jazyk, v případě dvou cizích jazyků zahrnujeme do hodnocení lepší z nich),

M, F, B, CH, D, Z, ON.

Klasifikace z prospěchového průměru se stanoví následovně :

1,00-1,50	výborný
1,51-2,00	chvalitebný
2,01-2,50	dobrý
2,51-3,00	dostatečný
větší než 3,01	nedostatečný

Počet bodů za studijní předpoklady (SP) se vypočte podle vzorce:

$$PZ = 4 * PP + 8 * M + 8 * \check{C}J$$

Kde M je známka z matematiky a ČJ známka z českého jazyka, kterou byl student klasifikován při přijímací zkoušce.

Hodnocení sportovních předpokladů (talentová zkouška - TZ).

$$TZ = 3*TV + 5*VP + 8*S$$

kde :

TV - známka z učiva tělesné výchovy
na ZŠ

VP - známka za všeobecné sport.
předpoklady

S - známka za sportovní specializaci

Stanovení výsledného bodového ohodnocení. (CELKEM)

$$\text{CELKEM} = \text{PZ} + \text{TZ}$$

Výsledný součet bodů se stanoví jako součet bodového ohodnocení přijímací (PZ) a talentové (TZ) zkoušky. Pořadí je stanoveno od nejmenšího (nejlepší výsledek) do největšího počtu bodů (nejhorší výsledek).

Přípravné kurzy

Kurzy z matematiky a českého jazyka budou probíhat v termínech:

5. + 12. + 19. + 26. 11. 2010

3. + 10. + 17. 12. 2010

7. 1. 2011 vždy od 14 – 16 hodin

Přípravný kurz ze sportovní přípravy...

18. 12. 2010 od 9 – 12 hodin.

- Přihlášky do kurzu přijímáme poštou, e-mailem: sgpce@sgpce.cz nebo telefonicky: 466 650 687
- Poplatek za kurz činí 500,- Kč. Platbu poukažte na č. ú.: 0272244896/0300 ČSOB, kdy variabilní symbol = datum narození dítěte (př. 01011995).

Talentové zkoušky

Obsah

Obecné testy : běh na 50m z polovysokého startu, 12-ti minutový běh, skok daleký z místa, hod plným míčem (2 kg) obouřuč vrchem, shyby na hrazdě (dívky-počet, výdrž, chlapci-počet), sed-leh (počet za 2 minuty).

Gymnastika : obratnost (ze stoje na rukou kotoul vpřed, kotoul vzad, přemet stranou, překážková dráha, hrazda po ramena-výmyk do vzporu, podmet, přeskok kozy-roznožka, chlapci-koza na délku, dívky - koza na šířku).

Basketbal : driblink, dvojtakt, střelba na koš.

Volejbal : přihrávky obouřuč vrchem, spodem(bagr), podání spodem a vrchem, smeč.

Plavání : 100m volný způsob

Specializace kmenové sporty

Testy podle jednotlivých specializací
(např. měřené úseky, tréninková utkání),
hodnocení somatotypu (vhodnost typu pro
daný sport např. basketbal, veslování apod.)

Veslování - přítrh tj.test max.síly, test na veslařském trenažéru, technika jízdy, měřený úsek 500m, test na vodě (technika jízdy na skifu).

Plavání - 50m od každého způsobu.

Cyklistika - 200m s letným startem, 500m s pevným startem, 1000m s pevným startem, 10km časovka.

Kanoistika - přítah(max), benč(max), test na vodě(technika jízdy na kanoi nebo kajaku.

Atletika - běh na techniku, 10ti skok.

Basketbal - modelové utkání.

Házená - modelové utkání

Triatlon - zkoušky v rozsahu stanoveném ředitelstvím školy. Při jejich zařazení se přihlíží k umístění na MČR příslušné věkové kategorie a k umístění v ČP příslušné věkové kategorii.

U všech ostatních tzv. nekmenových sportů proběhnou modelová utkání (fotbal, hokej, volejbal apod.) nebo dojde k vyjádření odborných trenérů, se kterými spolupracujeme (tenis, skoky do vody, lyžování, judo, triatlon apod.). Pokud je to možné, připojte doporučení sportovních klubů, ve kterých sportujete a výsledky, kterých jste dosáhli.

Přijímací písemná zkouška

fotogalerie

Přijít v čas...



Je potřeba zjistit v které třídě píšu...



Zapsat se...



Usadit se ve třídě...



Pozorně poslouchat...



Pak už jen psát a psát...



Talentové zkoušky

fotogalerie

Seznámení s programem...



Protáhnout a může se začít...



Obratnost (kotoul ze stojky vpřed,
kotoul zpět a přemet stranou)...



Hrazda po ramena - výmyk do vzporu, podmet...



Přeskok kozy - roznožka...



Shyby na hrazdě (dívky výdrž, chlapci počet)...



Lehy – sedy (počet za 2 minuty)...



Překážková dráha...



Osmkrát přeskákat lavičky...



Překonat Švédskou bednu...



Vylézt po lavičce a seskočit...



Překonat koně na šíř...



Přeskákat deset překážek...
A to všechno dvakrát...





Hod plným míčem
obouruč vrchem
(2 kg)

Specializační část

házená

Herní činnost jednotlivce

přihrávka

zpracování míče

střelba

driblování s míčem

modelové utkání

**Volejbal - přihrávky obouruč vrchem,
spodem(bagr), podání spodem a
vrchem, smeč.**



Basketbal : driblink, dvojtakt, střelba na koš.





**Běh na 50m z
polovysokého
startu....**



Skok daleký
z místa...

12-ti minutový běh...



Uplavat 100 m volným způsobem...



A máte to za sebou...



O přijímačky se zajímají i média...



Sekce

HÁZÉNÁ

Milí rodiče a studente /ko/,

chtěl bych Vám touto formou nabídnout studium na sportovním gymnáziu v Pardubicích.

Studium je určeno pro začínající studenty gymnázia a i pro studenty dlouholetých gymnázií. Je také možný přestup z jakéhokoliv ročníku gymnázia.

V první řadě si musíte uvědomit, že naše gymnázium je na stejné úrovni jako jiná gymnázia. Studenti co jej absolvují jsou dobře připraveni ke zkouškám na vysoké školy, a také jsou v mnoha případech na vysoké školy přijímáni. Naši studenti mají ale tu výhodu, že je jim umožněno se věnovat svému sportu pod vedením kvalifikovaných trenérů a v podstatně lepších podmínkách než mají kolikrát v oddílech. Využívají zařízení školy /posilovna, hala, sauna, masáže.../ zdarma.

Co se týká házené, trénují samostatně ve skupině házenkářů a házenkářek. Příklad tréninkových cyklů je uveden níže.

Pokud není student /ka/ členem SHK D-P Pardubice zůstává nadále členem mateřského oddílu. Pouze přes týden v odpoledních hodinách v těchto oddílech trénuje. Pokud nedojíždí trénuje s družstvem dorostenek v Pardubicích.

Je možné hostování v obou oddílech. SHK D-P Pardubice je dívčí klub hrající dorostenecké ligu a ligu žen. HC SKP Pardubice je chlapecký klub hrající 2. ligu starších dorostenců a mužů.

Mimo pardubičtí studenti mají možnost ubytování na domovu mládeže.

Myslím si, že pokud Váš syn, či dcera se nadále chtějí věnovat házené a při tom studovat, je toto pro ně jedna z nejlepších cest.

V případě zájmu volejte p.ŠIMONA Rudolfa
na mob.: **604 313 066** nebo e-mailujte na adresu:
sskhazena@seznam.cz

Děkuji Vám za pozornost, a doufám, že se pro naši školu rozhodnete.

S pozdravem Šimon Rudolf – odborný trenér házené

Ukázka týdenní činnosti ve sportovní přípravě:

STRUKTURA TÝDENNÍHO MIKROCYKLU

Přípravné období

1.8. - 10.9. a 7.12. - 12.2.

Po:dop. 45´ rozvoj vytrvalosti, 45´ kondiční plavání
odp. 60´ rozvoj všeobecné síly, obratnosti a rychlosti,
30´ střelecká cvičení

Út:dop. 45´ OČJ, 45´ posilování
odp. volno

St:dop. 45´ ÚČJ, 45´ posilování
odp. 60´ rozvoj spec. tělesných vlastností /OS, ŠS,.../
45´ rozvoj herní obratnosti

Čt:dop. volno
odp. volno

Pá:dop. 60´ rychlostní vytrvalost
30´ vyklusání, kompenzační cvičení
odp. 90´ herní cvičení, průpravná cvičení

Hlavní období

11.8. - 23.11. a 13.2. - 31.5.

- Po:**dop. 60´ bazén - volné plavání / po MÚ /, kondiční / po volném víkendu /
odp. 45´ terén - výklus / po MÚ /, rozvoj kondice /po vol.vík. /
45´ regenerace-sauna
- Út:**dop. 90´ rychlostní cvičení s míčem, průpravná cvičení
odp. volno
- St:**dop. 90´ HČJ - nahrávka, střelba, OČJ, ÚČJ - uvolnění s míčem /klička/
odp. 90´ instruovaná hra, přípravné utkání
- Čt:**dop. volno
odp. 90´ taktika, opakování kombinací - střední zatížení / před MÚ /
- Pá:**dop. 45´ výklus terénem, 45´ střelecká cvičení
odp. volno / rozbor odehraného MÚ na videu /

Přechodné období

24.11 - 7.12. a 1.6. - 31.7.

Po:dop. 45´ výklus, 45´ bazén - volné plavání
odp. 90´ doplňkové sporty

Út:odp. 45´ soutěž ve střelbě, 45´ doplňkový sport
odp. volno

St:dop. 90´ posilovna SG
odp. 90´ doplňkové sporty - jízda na kolech

Čt:dop. volno
odp. volno

Pá:dop. 45´ atletická příprava, 45´ sauna
odp. volno

Činnost házenkářek

Ve fotografiích

Teoretická výuka...



Rozbor utkání ve video učebně...



Trénink v hale SG...



Spinink...



V posilovně...



Doplňkový sport...



Běh v přírodě....



Rehabilitace – sauna...



Rehabilitace – masáže...



Výuka je náročná...



Multimediální učebna...



Trénink v hale v H.Městci...



Ligové zápasy hrajeme v hale na univerzitě v Pardubicích...



Studentky – házenkářky...

