**Małopolski Związek Stowarzyszeń**

*Pieczątka WOZS\*\**

**Kultury Fizycznej**

**30-003 Kraków; ul. Śląska 5/1**

**NIP: 675-12-19-067**

**kom. 504 244 576**

[**www.mzskf.krakow.pl**](http://www.mzskf.krakow.pl) **e-mail: mzskf@mzskf.krakow.pl**

**Program akcji jednostkowej kadry wojewódzkiej**

**JUNIORÓW MŁODSZYCH\* / ~~JUNIORÓW I MŁODZIEŻOWCÓW~~\***

|  |  |
| --- | --- |
| **SPORT** | Biathlon |
| **rodzaj akcji** | Zgrupowanie szkoleniowe\*/ ~~Konsultacja szkoleniowa\*/ startowa\*~~ |
| **Termin** | 24.07.2023-02.08.2023 |
| **Miejsce** | Ośrodek Biathlonowy Kościelisko, 34-511 Kościelisko; ul. Groń 11; tel. 18 20 79 090 |
| *Dokładny adres, telefon kontaktowy* |
| **TRENER KOORDYNATOR** | Nazwisko Imię, numer telefonu |
| *Nazwisko i Imię, telefon* |
| **SZKOLENIOWCY****I****OSOBY WSPÓŁPRACUJĄCE(AKCEPTACJA MSiT)** | Nazwisko | Imię | Funkcja (kierownik/ szkoleniowiec/ masażysta/ fizjoterapeuta/ mechanik/ wychowawca/ opiekun, itp.) | Telefon (Kierownik) |
| Nazwisko | Imię | kierownik/ szkoleniowiec\* | Numer telefonu |
| Nazwisko | Imię | szkoleniowiec\*/ ~~osoba współpracująca\*~~ |
|  |  | szkoleniowiec\*/ osoba współpracująca\* |
|  |  | szkoleniowiec\*/ osoba współpracująca\* |
|  |  | szkoleniowiec\*/ osoba współpracująca\* |
| **LICZBA\*\*\*** | zawodników\*\*\* | szkol. i os. wsp.\*\*\* | dni\*\*\* | osobodni\*\*\* |
| 10 | - | 2 | - | 10 | - | 100 | - |

\* - niepotrzebne skreślić

|  |
| --- |
| **Cel zadania** |
| 1. Przygotowanie zawodników Kadry Wojewódzkiej Juniora Młodszego - reprezentantów Województwa Małopolskiego do udziału w zawodach sezonu letniego 2023, w tym szczególnie do Mistrzostw Polski Juniorów Młodszych w biathlonie letnim na nartorolkach
2. Rozwijanie siły specjalnej i wytrzymałościowej.
3. Podniesienie poziomu przygotowania kondycyjnego i techniki biegu na nogach i nartorolkach.
4. Podniesienie techniki strzeleckiej.
5. Sprawdzenie poziomu strzeleckiego i przygotowania wytrzymałościowego do startów w zawodach biathlonowych w biathlonie letnim na nartorolkach, a także możliwości zakwalifikowania się do Kadry Narodowej Juniorów i Seniorów na zwody najwyższej rangi: MŚJ i Jmł , MEJ.
 |

|  |
| --- |
| **Potrzeby w zakresie urządzeń sportowych i sprzętu** |
| 1. Strzelnica biathlonowa.
2. Trasy biegowe – cross i nartorolkowe.
3. Sala gimnastyczna – siłownia.
4. Karabinki, amunicja.
5. Luneta, trenażery biegowe.
 |

|  |
| --- |
| **Uwagi inne** |
| Brak. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Nazwisko** | **Imię** | **Rok ur.** | **Klub sportowy** |
| **Zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów młodszych** |
|  | Kopiuj z zał. 10 | Zał. 10 | Zał. 10 | Zał. 10 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów i młodzieżowców** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Program szkolenia sportowego** |
| **Przyjazd** | **Data: 24.07.2023** | **Godz.: 16:00** | **Pierwszy posiłek: kolacja** |
| Lp. | Data | I – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. | II – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. | III – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. |
|  | 24.07.2023 | - | - | - | SPOTKANIE ORGANIZACYJNEZapoznanie uczestników z regulaminem (przepisy BHP) oraz programem akcji. | 30’ | 10 | Rozruch: trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 60’ | 10 |
|  | 25.07.2023 | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowychCross – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Cross – ćwiczenia rozciągające | 60’ | 10 |
|  | 26.07.2023 | Trening kompleksowy na nartorolkach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening siłowy i ogólnorozwojowy – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening strzelecki na sucho | 60’ | 10 |
|  | 27.07.2023 | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowychCross – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Gry sportowe  | 60’ | 10 |
|  | 28.07.2023 | Trening na rowerach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowych | 120’ | 10 | Cross – ćwiczenia rozciągające | 60’ | 10 |
|  | 29.07.2023 | Sprawdzian biegowy na nartorolkach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening siłowy i ogólnorozwojowy – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening strzelecki na sucho | 60’ | 10 |
|  | 30.07.2023 | Trening kompleksowy na nogach – ćwiczenie rozciągające | 120’ | 10 | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Gry sportowe  | 60’ | 10 |
| Lp. | Data | I – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. | II – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. | III – Temat zajęć  | Czas [min] | Liczba Zaw. |
|  | 31.07.2023 | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowychCross – ćwiczenia rozciągające | 90’ | 10 | Gry sportowe  | 60’ | 10 |
|  | 01.08.2023 | Trening na rowerach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowych | 120’ | 10 | Cross – ćwiczenia rozciągające | 60’ | 10 |
|  | 02.08.2023 | Sprawdzian biathlonowy na nartorolkach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | 10 | Omówienie przebiegu zgrupowania i sprawdzianów - wytyczenie zadań do pracy indywidualnej | 60’ | 10 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Wyjazd** | **Data: 02.08.2023** | **Godz.: 14:00** | **Ostatni posiłek: obiad** |

**Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej**

**RAMOWY PROGRAM DNIA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Godzina** | **Program** |
| 7:00 | Pobudka |
| 7:10-7:30 | Rozruch poranny |
| 7:30-8:00 | Higiena poranna |
| 8:00 | Śniadanie |
| 8:30-9:30 | Przygotowanie do zajęć szkoleniowych |
| 9:30-12:00 | Zajęcia szkoleniowe I |
| 13:00 | Obiad |
| 13:30-14:30 | Przygotowanie do zajęć szkoleniowych |
| 14:30-16:30 | Zajęcia szkoleniowe II |
| 18:00 | Kolacja |
| 19:15-20:15 | Zajęcia szkoleniowe III |
| 19:15-20:15 | Zajęcia odnowy biologicznej |
| 19:15-20:15 | Zajęcia teoretyczne |
| 21:30-22:00 | Przygotowanie do ciszy nocnej |
| 22:00 | Cisza nocna |

Zobowiązuję się do przestrzegania zasad prowadzenia dokumentacji merytorycznej i finansowej do zadań realizowanych przez Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej w 2023 roku oraz zobowiązuję się do:

* przed rozpoczęciem akcji jednostkowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej i finansowej na akcję,
* przed rozpoczęciem akcji jednostkowej złożenia podpisanych umów zleceń,
* przed rozpoczęciem akcji jednostkowej sprawdzenia, złożenia do MZSKF i posiadania na akcji aktualnych orzeczeń lekarskich o zdolności do uprawiania danego sportu,
* w momencie rozpoczęcia akcji jednostkowej posiadania oryginałów lub kopii zgód rodziców lub opiekunów prawnych zawodników niepełnoletnich, a także oświadczeń zawodników pełnoletnich i osób towarzyszących (szkoleniowcy i osoby współpracujące) na udział uwzględniające obostrzenia związane ze stanem epidemii lub stanem zagrożenia epidemicznego wirusem SARS-CoV-2.
* posiadania na akcji jednostkowej kart informacyjnych zawodników niepełnoletnich,
* posiadania kopii zatwierdzonego do realizacji programu i preliminarza akcji jednostkowej,
* posiadania kopii polisy ubezpieczeniowej nnw zawodników KWJm, KWJ i KWMłd – do pobrania w biurze MZSKF,
* posiadania licencji lub innych dokumentów potwierdzające przynależność zawodnika do danego pzs,
* posiadać dokumenty potwierdzające uprawnienia szkoleniowe oraz licencje lub inne dokumenty potwierdzające przynależność szkoleniowców do właściwego pzs,
* zapoznania uczestników akcji z przepisami bhp w miejscu pobytu i odbywania zajęć sportowych zgodnie
z obowiązującymi na danym obiekcie regulaminami w odniesieniu do aktualnie obowiązujących przepisów sanitarno-epidemiologicznych,
* poinformowania uczestników, że szkolenie kadry wojewódzkiej juniorów młodszych, juniorów i młodzieżowców dofinansowano ze środków FRKF,
* przygotowania, zapoznania uczestników z regulaminem akcji jednostkowej (na spotkaniu organizacyjnym podczas pierwszego bloku zajęć) oraz jego przestrzegania,
* realizowania poszczególnych jednostek treningowych zgodnie z zatwierdzonym programem akcji jednostkowej, odstępstwa należy ująć w dzienniku zajęć oraz uzasadnić w sprawozdaniu z akcji,
* bieżącej kontroli prowadzonych przez szkoleniowców dzienników zajęć.

**Program akcji szkoleniowej opracował:**

**Trener Koordynator**

.....................................

*pieczątka funkcyjna i podpis*

**Program akcji szkoleniowej do realizacji przyjęli:**

 **Przedstawiciel WOZS\*\* Kierownik akcji**

 ...................................... ......................................

 *pieczątka funkcyjna i podpis podpis*

*Druk winien być podpisany przez trenera koordynatora oraz przyjęty do realizacji przez dwie osoby: przedstawiciela wozs\*\* i kierownika akcji.*

**Zatwierdzono do realizacji przez Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej**

Kraków, dnia ………… 2023 r.

 **Pion szkolenia MZSKF Prezes, Zastępca Prezesa Zarządu MZSKF**

 ...................................... ....................................

 *pieczątka i podpis pieczątka i podpis*