**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**

**Dziennik zajęć z akcji jednostkowej kadry wojewódzkiej**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SPORT** | Biathlon | | |
| **rodzaj akcji** | Zgrupowanie szkoleniowe\*/ ~~Konsultacja szkoleniowa\*~~ | | |
| **Termin** | 24.07.2023-02.08.2023 | **MiejscOWOŚĆ** |  |
| **TRENER KOORDYNATOR** | Nazwisko Imię – kopiuj z zał. 12a | | |
| **SZKOLENIOWCY I OSOBY WSPÓŁPRACUJĄCE** | Nazwisko Imię (wszyscy szkoleniowcy i osoby wsp.) – kopiuj z zał. 12a | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lista obecności** | | | | | | | |
| Lp. | Nazwisko | Imię | Posiłek od (ś / o / k) | Data od (dd.mm) | Posiłek do (ś / o / k) | Data do (dd.mm) | Uwagi |
| **Zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów młodszych** | | | | | | | |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  | Kopiuj z zał. 12a | Kopiuj z zał. 12a | k | 24.07 | o | 02.08 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Zawodnicy kadry wojewódzkiej juniorów i młodzieżowców** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Świadomy odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych oświadczeń stwierdzam, że wszyscy wymienieni zawodnicy, szkoleniowcy i osoby współpracujące brali udział w akcji jednostkowej.**

**Kierownik akcji**

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

*czytelny podpis*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Realizacja programu szkolenia sportowego**  **PROGRAM AKCJI KOPIUJ I WKLEJ Z ZAŁĄCZNIKA 12a** | | | | | | | | | | | |
| Lp. | Data | I – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | II – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | III – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | Podpisy szkol. i osób wsp. |
|  | 24.07.2023 | - | - | - | SPOTKANIE ORGANIZACYJNE  Zapoznanie uczestników z regulaminem (przepisy BHP) oraz programem akcji. | 30’ | Wypełnij długopisem | Rozruch: trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 25.07.2023 | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowych  Cross – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Cross – ćwiczenia rozciągające | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 26.07.2023 | Trening kompleksowy na nartorolkach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening siłowy i ogólnorozwojowy – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening strzelecki na sucho | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 27.07.2023 | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowych  Cross – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Gry sportowe | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 28.07.2023 | Trening na rowerach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowych | 120’ | Wypełnij długopisem | Cross – ćwiczenia rozciągające | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 29.07.2023 | Sprawdzian biegowy na nartorolkach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening siłowy i ogólnorozwojowy – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening strzelecki na sucho | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 30.07.2023 | Trening kompleksowy na nogach – ćwiczenie rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Gry sportowe | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
| Lp. | Data | I – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | II – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | III – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | Podpisy szkol. i osób wsp. |
|  | 31.07.2023 | Trening biegowy na nartorolkach – technika biegu łyżwowego– ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowych  Cross – ćwiczenia rozciągające | 90’ | Wypełnij długopisem | Gry sportowe | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 01.08.2023 | Trening na rowerach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Trening strzelecki – strzelanie do tarcz papierowych | 120’ | Wypełnij długopisem | Cross – ćwiczenia rozciągające | 60’ | Wypełnij długopisem | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  | 02.08.2023 | Sprawdzian biathlonowy na nartorolkach – ćwiczenia rozciągające | 120’ | Wypełnij długopisem | Omówienie przebiegu zgrupowania i sprawdzianów - wytyczenie zadań do pracy indywidualnej | 60’ | Wypełnij długopisem | - | - | - | Podpisy szkoleniowców i osób wsp. zgodnie z zał. 12a |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Rejestr zwolnień podczas akcji jednostkowej (kontuzja, choroba, inne)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Nazwisko i Imię | Opis (opis i data zaistnienia kontuzji / choroby, wyjazdu, innych – podać jakie) | Okres zwolnienia / nieobecności | Podpis |
|  |  |  |  |  |

Uwagi kontrolującego placówkę

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Lp. | Data kontroli | Nazwisko, imię i funkcja prowadzącego kontrolę | Uwagi i wnioski z przeprowadzonej kontroli |
|  |  |  |  |

Stwierdzam wykonanie pracy przez szkoleniowców/ osoby współpracujące i wnioskuję o wypłacenie wynagrodzenia w kwocie brutto:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nazwisko | Imię | Czas pracy (h) | Wynagrodzenie brutto (zł) |
| Nazwisko (szkol. i osoby wsp.) | Imię (szkol. i osoby wsp.) | - | - |
| Nazwisko (szkol. i osoby wsp.) | Imię (szkol. i osoby wsp.) | - | - |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

…………………………………

*miejsce i data*

…….……………….………………… …….……………….…………………

*Pion szkolenia MZSKF\*\*\* pieczątka i podpis Trenera Koordynatora*

Stwierdzam realizację programu szkolenia i zatwierdzam do wypłaty ww. kwoty wynagrodzenia

Kraków, ………………………

*data*

…….……………….…………………

*Pion szkolenia MZSKF*