***Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego* Załącznik nr 8c**

|  |
| --- |
| *Pieczątka WOZS\*\** |

**Małopolski Związek Stowarzyszeń 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 SSM

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORT** | Piłka nożna kobiet | | | | | |
| **RODZAJ AKCJI** | Przygotowanie | | | | | |
| **RODZAJ IMPREZY** | MPM\*/ MMM\*/ MPJM\*/ MPJ\*/ MMP\* | | | | | |
| **TERMIN** | 06-09 Październik 2020 | | | | | |
| **MIEJSCE** | WLKS Krakus Swoszowice Kraków ul. Moszyńskiego 9  *Dokładny adres, telefon kontaktowy* | | | | | |
| **TRENER**  **KOORDYNATOR** | *Nazwisko i Imię, telefon* | | | | | |
| **OSOBY**  **TOWARZYSZĄCE** | Nazwisko i Imię | | Funkcja (kierownik/ szkoleniowiec/ masażysta/ fizjoterapeuta/ mechanik/ wychowawca/ opiekun, itp.) | | | Telefon (Kierownik) |
| Paweł Duda | | kierownik / szkoleniowiec | | | 887 187 777 |
| Piotr Bukowiec | | szkoleniowiec | | | |
|  | |  | | | |
|  | |  | | | |
|  | |  | | | |
|  | |  | | | |
| **LICZBA\*\*\*** | zawodników\*\*\* | towarzyszących\*\*\* | | dni\*\*\* | osobodni\*\*\* | |
|  |  | |  |  | |

|  |
| --- |
| **Cel zadania** |
| Przygotowanie reprezentacji małopolski do meczów eliminacyjnych kadr wojewódzkich w kat. U-15  Podnoszenie umiejętności indywidualnych zawodniczek |

|  |
| --- |
| **Potrzeby w zakresie urządzeń sportowych i sprzętu** |
| piłki 20 szt. (roz. 5) znaczniki, talerzyki, koszulki. pachołki |

|  |
| --- |
| **Uwagi inne** |
| Zajęcia odbędą się na boisku o nawierzchni naturalnej, w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych zajęcia odbywać będą się na nawierzchni sztucznej. |

* - niepotrzebne skreślić \*\* - dotyczy Klubu wiodącego w przypadku braku wozs \*\*\* - pola zaznaczone kolorem szarym wypełnia MZSKF

***Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego* Załącznik nr 8c**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ZAWODNICY – reprezentanci województwa małopolskiego** | | | | | |
| **Lp.** | **Nazwisko** | **Imię** | **Rok ur.** | **Kat. wiek.** | **Klub sportowy** |
| 1. | Beczkowska | Weronika | 2006 | jmł | FSA Kraków |
| 2. | Czech | Weronika | 2007 | jmł | UKS 3 Staszkówka-Jelna |
| 3. | Duda | Natalia | 2006 | jmł | UKS 3 Staszkówka-Jelna |
| 4. | Filipska | Wiktoria | 2006 | jmł | Puszcza Niepołomice |
| 5. | Golonka | Natalia | 2006 | jmł | UKS 3 Staszkówka-Jelna |
| 6. | Górak | Julia | 2007 | jmł | KS Contra Sułków |
| 7. | Guzik | Paulina | 2006 | jmł | KS Branowianka Kraków |
| 8. | Haberna | Agnieszka | 200 | jmł | Akademia WIZARDS Myślenic |
| 9. | Kaim | Weronika | 2006 | jmł | UKS 3 Staszkówka-Jelna |
| 10. | Kisielewska | Joanna | 2007 | jmł | Akademia Wizards Myślenice |
| 11. | Klimek | Anna | 2006 | jmł | KS Prądniczanka Kraków |
| 12. | Kumor | Kamila | 2006 | jmł | UKS 3 Staszkówka-Jelna |
| 13. | Lichoń | Kamila | 2006 | jmł | UKS 3 Staszkówka-Jelna |
| 14. | Mikulińska | Lilla | 2006 | jmł | AP CANPACK Okocimski Brzesko |
| 15. | Osika | Magdalena | 2006 | jmł | KS Contra Sułków |
| 16. | Raputa | Xymena | 2007 | jmł | LUKS Skrzyszów |
| 17. | Salawa | Nikola | 2007 | jmł | LUKS Skrzyszów |
| 18. | Sroka | Oliwia | 2007 | jmł | FSA Kraków |
| 19. | Sroka | Wiktoria | 2006 | jmł | FSA Kraków |
| 20. | Urbańczyk | Sandra | 2007 | jmł | Akademia Wizards Myślenice |
|  |  |  |  |  |  |
|  | REZERWOWE |  |  |  |  |
| 21. | Hebda | Kinga | 2007 | jmł | UKS 3 Staszkówka-Jelna |
| 22. | Rutkowska | Kamila | 2006 | Jmł | TS Tramwaj Kraków |
| 23. | Tomczyk | Elżbieta | 2007 | Jmł | KS Contra Sułków |
| 24. |  |  |  |  |  |
| 25. |  |  |  |  |  |
| 26. |  |  |  |  |  |
| 27. |  |  |  |  |  |
| 28. |  |  |  |  |  |
| 29. |  |  |  |  |  |
| 30. |  |  |  |  |  |
| 31. |  |  |  |  |  |
| 32. |  |  |  |  |  |
| 33. |  |  |  |  |  |
| 34. |  |  |  |  |  |
| 35. |  |  |  |  |  |
| 36. |  |  |  |  |  |
| 37. |  |  |  |  |  |
| 38. |  |  |  |  |  |
| 39. |  |  |  |  |  |
| 40. |  |  |  |  |  |
| 41. |  |  |  |  |  |
| 42. |  |  |  |  |  |
| 43. |  |  |  |  |  |
| 44. |  |  |  |  |  |

Kategoria wiekowa (małe litery): młodzik – mł, junior młodszy – jmł, junior – jun, młodzieżowiec – młd

* - niepotrzebne skreślić \*\* - dotyczy Klubu wiodącego w przypadku braku wozs \*\*\* - pola zaznaczone kolorem szarym wypełnia MZSKF

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  | **Program szkolenia sportowego** | | |  | |  |  |
| **Przyjazd** | | **Data:** |  |  | **Godz.:** | |  | **Pierwszy posiłek:** |  |  |
| Lp. | Data | I – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | II – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. | III – Temat zajęć | Czas [min] | Liczba Zaw. |
| 1 | 06.10 |  |  |  | Sala Konferencyjna  **17-17.30**  Zapoznanie uczestniczek z programem zgrupowania, przeczytanie regulaminu akcji oraz podpisanie go przez uczestniczki. | 30min | 20 | **18.30-19.30**  Mecz kontrolny z druzyną  Wizards | 60min | 20 |
| 2 | 7.10 | **10-11.30** trening  Doskonalenie rozegrania  SFG, ustawienie zawodniczek | 90min | 20 | **16-17.30** trening taktyka gry w obronie z stoperem cofniętym, przesuwanie linii obrony za piłką | 90min | 20 | **20.00-20.30**  Analiza meczu kontrolnego | 30min | 20 |
| 3 | 8.10 | **10.00-12.00**  Odnowa biologiczna  /basen/ | 120min | 20 | **16-17.30** trening  Małe gry 5x5 | 90min | 20 | **20-21.00**  Przygotowanie taktyczne do meczów kadry, systemy gry 5-4-1, 3-5-2 | 90min | 20 |
| 4 | 9.10 | **10-11.30**  Trening funkcjonalny,  ćwiczenia kształtujące i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe | 90min | 20 | **15.00-15.30**  Podsumowanie zgrupowania | 30min | 20 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wyjazd** | **Ostatni posiłek:** | **Data:** | **Wyjazd godzina:** |

***Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego* Załącznik nr 8c**

**MAŁOPOLSKI ZWIĄZEK STOWARZYSZEŃ KULTURY FIZYCZNEJ RAMOWY PROGRAM DNIA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Godzina** | **Program** |
| 7.00 | Pobudka |
| 7.00-7.30 | Higiena poranna |
| 8.00 | Śniadanie |
| 9.00-9.30 | Przygotowanie do zajęć szkoleniowych |
| 10.00-11.30 | Zajęcia szkoleniowe I |
| 13.00 | Obiad |
| 15.00-15.30 | Przygotowanie do zajęć szkoleniowych |
| 16.00-17.30 | Zajęcia szkoleniowe II |
| 19.00 | Kolacja |
| 20.00-21.00 | Zajęcia szkoleniowe III |
| 20.00-21.00 | Zajęcia odnowy biologicznej |
| 20.00-21.00 | Zajęcia teoretyczne |
| 21.10-22.00 | Przygotowanie do ciszy nocnej |
| 22.00-6.00 | Cisza nocna |

* - niepotrzebne skreślić \*\* - dotyczy Klubu wiodącego w przypadku braku wozs \*\*\* - pola zaznaczone kolorem szarym wypełnia MZSKF

***Projekt zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego* Załącznik nr 8c**

Zobowiązuję się do przestrzegania zasad prowadzenia dokumentacji merytorycznej i finansowej do zadań realizowanych przez Małopolski Związek Stowarzyszeń Kultury Fizycznej w roku 2020 oraz zobowiązuję się do:

* przed rozpoczęciem akcji jednostkowej złożenia pełnej dokumentacji merytorycznej i finansowej na akcję,
* przed rozpoczęciem akcji jednostkowej złożenia podpisanych przez szkoleniowców umów zleceń,
* przed rozpoczęciem akcji jednostkowej sprawdzenia, złożenia do MZSKF i posiadania na akcji aktualnych orzeczeń lekarskich o zdolności do uprawiania danego sportu,
* przed rozpoczęciem akcji jednostkowej złożenia do MZSKF zgód rodzica lub opiekuna prawnego zawodników niepełnoletnich na udział w akcji jednostkowej wraz z oświadczeniem oraz oświadczeń zawodników pełnoletnich,
* posiadania na akcji jednostkowej kart informacyjnych zawodników niepełnoletnich,
* posiadania kserokopii zatwierdzonego do realizacji programu i preliminarza akcji jednostkowej,
* posiadania kserokopii polisy ubezpieczeniowej nnw zawodników SSM – do pobrania w biurze MZSKF, • 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 (zachowanie dystansu, częste mycie rąk, zasłanianie łokciem ust podczas kichania itp.),
* poinformowania uczestników, że przygotowanie i udział reprezentantów województwa małopolskiego w zawodach finałowych systemu sportu młodzieżowego zrealizowano przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego,
* 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 szkoleniowca/ów dziennika/ów zajęć,
* przygotowania dokumentacji zdjęciowej z realizacji akcji ze stosownym plakatem informacyjnym – do pobrania w biurze MZSKF.

**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 ………… 2020 r.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pion szkolenia MZSKF** | **Prezes, Wiceprezes MZSKF** |
| ...................................... | .................................... |
| *pieczątka i podpis* | *pieczątka i podpis* |

\* - niepotrzebne skreślić \*\* - dotyczy Klubu wiodącego w przypadku braku wozs \*\*\* - pola zaznaczone kolorem szarym wypełnia MZSKF