***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