

Pieczęć firmowa

Dyscyplina sportu -**Pływanie**

Grupa szkoleniowa –**Młodzik 10-13 Lat**

PROGRAM ZGRUPOWANIA – KONSULTACJI

Cel i charakter :**Sportowe wakacje - Zgrupowanie sportowe przygotowujące do sezonu**

Termin: **19-30.08.2013.**

Zakwaterowanie i wyżywienie: **Ośrodek Wypoczynkowy Olimp w Ustrzykach Dolnych.**

Obiekty sportowe: **Ośrodek Wypoczynkowy Olimp wraz z terenami sportowo – rekreacyjnymi oraz kryta pływalnia „Delfin”**

Kierownictwo (kierownik, kadra trenersko – instruktorska, lekarz, personel techniczny)

Lp.	Nazwisko i imię	Funkcja	Klasa trenersko-instruktorska	Uwagi
1.	Piwnik Marcin	kierownik	Klasy II	
2.	Kurasiński Szymon	trener	Klasy II	
3.	Wyznaczony przez Małopolski OZP	trener		
4.	Wyznaczony przez Podkarpacki OZP	trener		

Zawodnicy: ilość ogółem 45

Ramowy program zajęć:

Lp.	Rodzaj zajęć	Ilość godzin	Prowadzący zajęcia
1.	Zajęcia teoretyczne	2	Trenerzy
	Teoria treningu sportowego (przepisy)	1	Trenerzy
	Zagadnienia wychowawczo -metodyczne	1	Kierownik
2.	Zajęcia praktyczne:	39	Trenerzy
	Ogólnorozwojowe	39	Trenerzy
	Specjalistyczne	---	Trenerzy
	Sprawdziany i zawody kontrolne	---	
3.	Badania lekarskie	---	

RAMOWY ROZKŁAD DNIA

pobudka	- godz.8.00	obiad	- godz.13.30-14.00
rozruch poranny	- godz.8.30.	odpoczynek poobiedni	- godz. 15.00-16.00
śniadanie	- godz.9.00	zajęcia treningowe	- godz. 16.30-18.00
odprawa i zajęcia teoretyczne	- godz.9.45	kolacja	- godz. 19.00
zajęcia treningowe	- godz. 10.00-11.30	zajęcia k.o., czas wolny	- godz. 20.00-22.00
		cisza nocna	- godz. 22.00-6.30

PLAN ZAJĘĆ

Lp.	Data	Główny akcent treningu przedpołudniowego	Miejsce zajęć	Główny akcent treningu popołudniowego	Miejsce zajęć
1.	19.08.2013	Przyjazd do Ustrzyk Dolnych. Przepisy BHP-Regulamin Obozu.	Ośrodek Olimp	Gry i zabawy ruchowe	Boisko
2.	20.08.2013	Nauka techniki do stylu dowolnego.	pływalnia	Tenis ziemny.	Korty
3.	21.08.2013	Nauka techniki do stylu grzbietowego.	pływalnia	Gry i zabawy ruchowe.	Ośrodek
4.	22.08.2013	Nauka techniki do stylu klasycznego.	pływalnia	Piłka siatkowa. Gra właściwa.	Boisko do p. siatkowej
5.	23.08.2013	Nauka techniki do stylu motylkowego.	pływalnia	Strzelanie z broni pneumatycznej.	Ośrodek
6.	24.08.2013	Rejs po Solinie.	Solina	Rejs po Solinie	Solina
7.	25.08.2013	Nauka techniki nawrotów do stylu: dowolnego i grzbietowego.	pływalnia	Kąpielisko	500m od Ośrodka
8.	26.08.2013	Nauka techniki nawrotów do stylu: klasycznego i motylkowego.	pływalnia	Park linowy	Ośrodek
9.	27.08.2013	Nauka startów do stylu dowolnego.	pływalnia	Piłka plażowa	Ośrodek
10.	28.08.2013	Nauka startów do stylu grzbietowego.	pływalnia	Kąpielisko	500m od Ośrodka
11.	29.08.2012	Sprawdzian umiejętności poszczególnych stylów.	pływalnia	Piłka plażowa	Ośrodek
12.	30.08.2012	Zawody pływackie na wesoło.	pływalnia	Powrót do domu.	Autobus

Urządzenia i sprzęt sportowy potrzebny do realizacji programu:

Lp.	Wyszczególnienie	Ilość	Kto zabezpieczy?
1.	Buty sportowe		Kluby macierzyste
2.	Sztormiak		Kluby macierzyste
3.	Strój pływacki		Kluby macierzyste
4.	Małe i duże deski		Kluby macierzyste

Trener prowadzący zajęcia zobowiązuje się do całodziennej opieki nad zawodnikami zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Załączniki:

1. Preliminarz zgrupowania – konsultacji.
2. Szczegółowy opis miejsca, warunków dotyczących zakwaterowania i wyżywienia, warunków sanitarnych oraz możliwość korzystania z obiektów sportowych.
3. Regulamin uczestnictwa w obozie.