



Warszawa, 9 lipca 2015 r.

.....
(pieczęć organizatora)

PROGRAM
obozu sportowo-kondycyjnego „I Ty możesz zostać gwiazdą rugby!”

Termin: 01.08-08.08.2015 r.

Adres miejsca zakwaterowania: 34-500 Zakopane, ul. Tytusa Chałubińskiego 7

Adres miejsca wyżywienia: 34-500 Zakopane, ul. Tytusa Chałubińskiego 7

Adres miejsca obiektów sportowych: 34-500 Zakopane, ul. Tytusa Chałubińskiego 7

Kierownictwo :

L.p.	Imię i nazwisko	Funkcja	Nr licencji/uprawnień
1	Maciej Misiak	kierownik	151.033/2005
2	Bartosz Włodarek	trener	Licencja PZR 117
3	Łukasz Kościelniak	trener	Licencja PZR 118

Uczestnicy: liczba ogółem - **30**

Ramowy program zajęć:

L.p.	Rodzaj zajęć	Czas	Prowadzący
1	Zajęcia teoretyczne (tematy): - analiza materiałów wideo - profilaktyka antydopingowa - etos zawodnika rugby (dobra praktyka)	6 godz.	Bartosz Włodarek
2	Zajęcia praktyczne:	28 godz.	Bartosz Włodarek
	ogólnorozwojowe	4 godz.	
	specjalistyczne	24 godz.	
3	Badania lekarskie/konsultacje z dietetykiem	2 godz.	

Ramowy rozkład dnia:

pobudka	- godz. 8:00	zajęcia treningowe	- godz. 15:30-17:30
śniadanie	- godz. 8:15	kolacja	- godz. 19:00
zajęcia treningowe	- godz. 10:00-12:00	zajęcia treningowe	- godz. 20:00-21:00
obiad	- godz. 13:00	cisza nocna	- godz. 22:30

Plan zajęć sportowych:

Data	Główny akcent treningu przedpołudniowego	Miejsce zajęć	Główny akcent treningu popołudniowego	Miejsce zajęć
01.08.			technika podań i chwytów	boisko
02.08.	prawidłowa sylwetka, ćwiczenia posturalne	boisko	technika szarży	boisko
03.08.	wyjście w góry	teren	zajęcia fitness	maty
04.08.	organizacja gry, poruszanie się po boisku	boisko	nauka gry nogą	boisko
05.08.	wyjście w góry	teren	zajęcia fitness	maty
06.08.	technika zespołowa przegrupowań (głównie ruck)	boisko	gra szkolna z lekkim kontaktem (w oparciu o wysiłek tlenowy)	boisko
07.08.	nauka podstawowych zasad gry w formacjach młyną i ataku	boisko	zajęcia fitness	maty
08.08.	doskonalenie techniki indywidualnej	boisko		

* w razie złej pogody zajęcia będą odbywać się na matach

Plan zajęć teoretycznych dla uczniów i nauczycieli:

- 01.08 - Prelekcja na temat diety + pomiar wagi uczestników na początku obozu
- 02.08 - Oglądanie meczu Reprezentacji Polski i dyskusja na temat rugby
- 03.08 - Oglądanie treningu młodzieżowej reprezentacji Polski oraz rozmowa z zawodnikami
- 04.08 - Dyskusja na temat zdrowych nawyków żywieniowych
- 05.08 - Omówienie przepisów gry w rugby oraz systemu rozgrywek młodzieżowych w Polsce
- 06.08 - Dyskusja na temat wpływu sportu na osoby z nadwagą
- 07.08 - Dyskusja na temat szansy kariery sportowca dla osób z nadwagą w rugby + pomiar wagi uczestników na koniec obozu

Plan zajęć teoretycznych dla nauczycieli:

- 01.08 - Metodyka nauczania podań i chwytów piłki w rugby
- 02.08 - Metodyka nauczania szarży
- 03.08 - Przedstawienie sposobu poruszania się zawodników po boisku
- 04.08 - Metodyka nauczania kopów

05.08 - Omówienie przepisów gry w rugby

06.08 - Analiza gry w przegrupowaniach

07.08 - Dyskusja na temat selekcji zawodników do gry w poszczególnych formacjach

Urządzenia i sprzęt sportowy potrzebny do realizacji programu:

L.p.	Nazwa	Ilość	Kto zabezpiecza
1	piłki	10	RzKS Juvenia Kraków
2	tarcze	8	RzKS Juvenia Kraków
3	oznaczniki poziome	20	RzKS Juvenia Kraków
4	oznaczniki-koszulki	15	RzKS Juvenia Kraków

Program opracował:

Włodarek Bartosz, 06.07.2015 r.
(Nazwisko i imię, data, podpis)

Regionalny Oficer Rozwoju
(funkcja)

Program zatwierdzony przez Polski Związek Rugby

Grzegorz Borkowski, 09.07.2015

Koordynator projektu

.....
(Nazwisko i imię, data, podpis)

.....
(funkcja)

Obóz sportowo-kondycyjny rozpoczyna się w dniu 01.08.2015 r. od:
śniadania *, obiadu *, kolacji *

a kończy się w dniu 08.08.2015 r.:
śniadaniem *, obiadu *, kolacji *

* właściwe zaznaczyć