

Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia**I. ZADANIE 1 - Szkolenie: „Trenera Przygotowania Sprawnościowego w Tenisie”.**

1. Nazwa szkolenia: „Trener Przygotowania Sprawnościowego w Tenisie” dla studentów kierunku Wychowanie Fizyczne Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży.
2. Przedmiotem zamówienia jest przygotowanie i przeprowadzenie II edycji certyfikowanych szkoleń dla studentów wychowania fizycznego. W I edycji weźmie udział 30 osób, w II edycji weźmie udział 30 osób.
3. Planowany termin szkoleń:
 - I edycja (30 osób) – styczeń - marzec 2021 rok
 - II edycja (30 osób) – styczeń – marzec 2022 rokPrecyzyjny termin szkolenia zostanie określony między Zamawiającym a Wykonawcą co najmniej 14 dni przed datą rozpoczęcia szkolenia. Zamawiający preferuje terminy obejmujące piątki, soboty, niedziele.
4. Miejsce prowadzenia szkoleń: siedziba zamawiającego.
5. Długość szkoleń: Trzydniowe zjazdy szkoleniowe trwające po 8 godz. dydaktycznych (1 godz. dydaktyczna = 45 min).
6. Sposób realizacji szkolenia:
 - 6.1. Wykonawca odpowiedzialny za realizację szkolenia jest zobowiązany do opracowania i przedstawienia do akceptacji przez Zamawiającego szczegółowego harmonogramu na 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
 - 6.2. Zgodnie z wymogami Polskiego Związku Tenisa (kurs powinien mieć akredytację PZT) słuchacze oprócz zajęć praktycznych mają obowiązek zapoznania się z materiałami e-learningowymi przesłanymi przez Wykonawcę (forma e-learningowa maksymalnie 20% całego czasu trwania kursu).
 - 6.3. Zamawiający dopuszcza i umożliwia konsultacje z przedstawicielami Zamawiającego

w kwestii doprecyzowania szczegółowych treści danego szkolenia.

- 6.4. Wykonawca zapewnia sprzęt techniczny i pomoce dydaktyczne zarówno dla części teoretycznej, jak i praktycznej adekwatnie do zaakceptowanego programu szkolenia.
 - 6.5. Szkolenie będzie odbywało się w siedzibie Zamawiającego, ul. Akademicka 14, 18-400 Łomża, w Sali udostępnionej przez Zamawiającego oraz obiektach sportowych Zamawiającego i obiektach MOSiR Łomża.
 - 6.6. Wykonawca we własnym zakresie ponosi koszty związane z dojazdem, wyżywieniem i noclegiem osób prowadzących szkolenie.
 - 6.7. Całość szkolenia będzie realizowana w języku polskim.
 - 6.8. Uczestnik szkolenia otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia. Certyfikaty powinny zawierać logotypy (Unii Europejskiej, Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój) oraz nazwę projektu, które Zamawiający przekaże Wykonawcy drogą mailową.
 - 6.9. Wykonawca zapewni każdemu uczestnikowi szkolenia materiały szkoleniowe w formie elektronicznej w formie PDF oraz papierowej. Wszystkie materiały szkoleniowe będą opatrzone właściwym logo (Unii Europejskiej, Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój) oraz nazwą projektu, które Zamawiający przekaże Wykonawcy drogą mailową. Komplet materiałów szkoleniowych zostanie przekazany wszystkim uczestnikom szkolenia najpóźniej w dniu rozpoczęcia szkolenia plus dodatkowy egzemplarz dla Zamawiającego;
 - 6.10. Liczebność grupy szkolonej: max 30 osób.
7. Efekty usługi: Po ukończeniu szkolenia student powinien posiadać wiedzę i umiejętności w zakresie:
- 7.1. analizowania, planowania i prowadzenia treningu sprawnościowego indywidualnego oraz grupowego, a także prowadzenia zawodników podczas turniejów oraz obozów tenisowych
 - 7.2. prowadzenia specyficznych zajęć sprawnościowych dla tenisistów
 - 7.3. zakresie planowania rozwoju sportowego, identyfikacji talentów oraz oceny rozwoju sportowego (w tym testowanie sprawności fizycznej tenisistów)
 - 7.4. opanowania szeregu metod oraz ćwiczeń przydatnych w rozwijaniu zdolności szybkościowych i zwinnościowych, siłowych, wytrzymałościowych oraz

koordynacyjnych, budowaniu umiejętności oraz formy sportowej a także zapobiegających kontuzjom

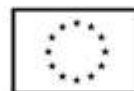
8. Ramowy program kursu:

- 8.1. Nowoczesna koncepcja przygotowania motorycznego w tenisie.
- 8.2. Planowanie rozwoju sportowego, identyfikacja talentów, ocena rozwoju sportowego (testy sprawności fizycznej tenisistów).
- 8.3. Rozgrzewka – aktywacja – stabilizacja.
- 8.4. Siła i moc. Rozwój, budowanie, metody kształtowania. Ćwiczenia ukierunkowane i specjalne.
- 8.5. Wytrzymałość specjalna a wydolność w tenisie.
- 8.6. Zwinność i koordynacja w tenisie.
- 8.7. Szybkość w tenisie, szybkość specjalna na korcie.
- 8.8. Nowoczesny trening zintegrowany.
- 8.9. Praca nóg w tenisie – nauczanie i doskonalenie w ujęciu zintegrowanym.
- 8.10. Stretching statyczny i dynamiczny.
- 8.11. Wydajność ruchowa i zapobieganie urazom, profilaktyka urazów, wzorce ruchowe, ocena motoryczna, zasady treningu funkcjonalnego.
- 8.12. Rozwój biologiczny i sportowy zawodników do etapu treningu ukierunkowanego.
- 8.13. Wybrane metody odnowy biologicznej w tenisie.
- 8.14. Planowanie procesu treningowego w tenisie (perodyzacja) do etapu treningu ukierunkowanego.
- 8.15. Ocena wyjściowa biomechaniki ruchów nie tenisowych i jej wpływ na tenis.
- 8.16. Testowanie i analiza parametrów fizjologicznych.
- 8.17. Oddychanie.
- 8.18. Egzamin teoretyczny i praktyczny.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



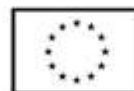
II. ZADANIE 2 - Szkolenie: „Instruktor tenisa”

1. Nazwa szkolenia: „Instruktor tenisa” dla studentów kierunku Wychowanie Fizyczne Państwowej Wyższej Szkoły Informatyki i Przedsiębiorczości w Łomży.
2. Przedmiotem zamówienia jest przygotowanie i przeprowadzenie II edycji certyfikowanych szkoleń dla studentów wychowania fizycznego. W I edycji weźmie udział 30 osób, w II edycji weźmie udział 30 osób.
3. Planowany termin szkoleń:
 - I edycja (30 osób) – kwiecień - czerwiec 2021 rok
 - II edycja (30 osób) – kwiecień – czerwiec 2022 rokPrecyzyjny termin szkolenia zostanie określony między Zamawiającym a Wykonawcą co najmniej 14 dni przed datą rozpoczęcia szkolenia. Zamawiający preferuje terminy obejmujące piątki, soboty, niedziele.
4. Miejsce prowadzenia szkoleń: siedziba zamawiającego.
5. Długość szkoleń: Trzydniowe zjazdy szkoleniowe trwające po 8 godz. dydaktycznych (1 godz. dydaktyczna = 45 min).
6. Sposób realizacji szkolenia:
 - 6.1. Wykonawca odpowiedzialny za realizację szkolenia jest zobowiązany do opracowania i przedstawienia do akceptacji przez Zamawiającego szczegółowego harmonogramu na 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia.
 - 6.2. Zgodnie z wymogami Polskiego Związku Tenisa kurs powinien mieć akredytację PZT) słuchacze oprócz zajęć praktycznych mają obowiązek zapoznania się z materiałami e-learningowymi przesłanymi przez Wykonawcę (forma e-learningowa maksymalnie 30% całego czasu trwania kursu).
 - 6.3. Zamawiający dopuszcza i umożliwi konsultacje z przedstawicielami Zamawiającego w kwestii doprecyzowania szczegółowych treści danego szkolenia.
 - 6.4. Wykonawca zapewnia sprzęt techniczny i pomoce dydaktyczne zarówno dla części teoretycznej, jak i praktycznej adekwatnie do zaakceptowanego programu szkolenia.
 - 6.5. Szkolenie będzie odbywało się w siedzibie Zamawiającego, ul. Akademicka 14, 18-400 Łomża, w Sali udostępnionej przez Zamawiającego oraz obiektach sportowych



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Zamawiającego i obiektów MOSiR Łomża (korty wynajmuje Wykonawca).

- 6.6. Wykonawca we własnym zakresie ponosi koszty związane z dojazdem, wyżywieniem i noclegiem osób prowadzących szkolenie.
 - 6.7. Całość szkolenia będzie realizowana w języku polskim.
 - 6.8. Uczestnik szkolenia otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia. Certyfikaty powinny zawierać logotypy (Unii Europejskiej, Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój) oraz nazwę projektu, które Zamawiający przekaże Wykonawcy drogą mailową.
 - 6.9. Wykonawca zapewni każdemu uczestnikowi szkolenia materiały szkoleniowe w formie elektronicznej w formie PDF oraz papierowej. Wszystkie materiały szkoleniowe będą opatrzone właściwym logo (Unii Europejskiej, Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój) oraz nazwą projektu, które Zamawiający przekaże Wykonawcy drogą mailową. Komplet materiałów szkoleniowych zostanie przekazany wszystkim uczestnikom szkolenia najpóźniej w dniu rozpoczęcia szkolenia plus dodatkowy egzemplarz dla Zamawiającego;
 - 6.10. Liczebność grupy szkolonej: max 30 osób.
7. Efekty usługi: Po ukończeniu szkolenia student powinien posiadać wiedzę i umiejętności w zakresie:
- 7.1. organizacji i prowadzenia lekcji tenisa z początkującymi
 - 7.2. nauczania podstaw taktyki i techniki gry, metodyki nauczania, biomechaniki oraz organizowania zawodów dla graczy w różnym wieku
 - 7.3. prowadzenia zajęć w wg zaleceń takich programów jak Play and Stay, First Step, Tennis10, TennisXpress, Tennis 11-17 Tennis Programme
 - 7.4. stosowania podstaw komunikacji, w tym efektywnego zadawania pytań oraz stosowania metod odkrywczych by lepiej angażować i motywować uczniów
8. Ramowy program kursu:
- 8.1. Nowoczesne programy nauczania tenisa: Play&Stay, Tennis10, TennisXpress.
 - 8.2. Przykładowa lekcja dla początkujących (w tym rozgrzewka).
 - 8.3. Strategia i taktyka.
 - 8.4. Komunikacja.



- 8.5. Nagrywanie, dogrywanie i dorzucanie piłek, demonstrowanie techniki.
- 8.6. Podstawy programu First Step.
- 8.7. Metodyka nauczania dzieci. Nauczanie problemowe od początku.
- 8.8. „Idealne” zajęcia Tenis 10.
- 8.9. Turnieje Tenis 10.
- 8.10. Zajęcia w dużych grupach.
- 8.11. Prowadzenie kilku zajęć pod rząd (planowanie).
- 8.12. Poziom czerwony.
- 8.13. Grywalizacja i fabularyzacja - nowoczesne formy kreatywnego treningu.
- 8.14. Poziom pomarańczowy.
- 8.15. Poziom zielony.
- 8.16. Tenis amatorski /rekreacyjny/klubowy.
- 8.17. Egzamin teoretyczny i praktyczny.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

