**Zaproszenie nr CZS.549.110.2024 do złożenia oferty**

Prezydent Miasta Kielce zwraca się z uprzejmą prośbą o przedstawienie oferty szkoleniowej   
na przeprowadzenie szkolenia: **„Cross training z elementami kursu instruktora sportu motocyklowego, kursu instruktora stretchingu”** dla1 osoby w ramach programu regionalnego **Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027** **Priorytet FESW.10 Aktywni na rynku pracy Działanie FESW.10.01 Aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych i poszukujących pracy**

* + - 1. Ofertę należy sporządzić na drukach stanowiących załączniki do zaproszenia i złożyć w Miejskim Urzędzie Pracy w Kielcach ul. Szymanowskiego 6, 25-361 Kielce, lub skrzynka e-mail [kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl](mailto:kancelaria@mupkielce.praca.gov.pl) lub [Elektroniczną Skrzynkę Podawczą Urzędu](http://epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw/opis-uslugi/pismo-ogolne-do-urzedu/PUPOSTROWIEC) **(EPUAP).**

Oferta musi posiadać bezpieczny podpis elektroniczny weryfikowany za pomocą ważnego kwalifikowanego certyfikatu z zachowaniem zasad przewidzianych w przepisach o podpisie elektronicznym).

Oferta złożona w formie papierowej musi być opatrzona podpisem złożonym na ofercie oraz wszystkich załącznikach przez osobę umocowaną do reprezentowania instytucji szkoleniowej.

* + - 1. Opis przedmiotu zamówienia: przedmiotem zamówienia jest przeprowadzenie szkolenia   
         Cross training z elementami kursu instruktora sportu motocyklowego, kursu instruktora stretchingu.

Szkolenie musi zawierać następujące zagadnienia:

Część ogólna:

* Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
* Definicje związane z budową organizmu
* Okresy rozwojowe w życiu człowieka
* Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim
* Budowa układu kostno-stawowego
* Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu
* Budowa i fizjologia mięśni
* Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych
* Organizm jako całość
* Płaszczyzny ciała
* Przemiana materii
* Regulacja cieplna organizmu
* Fizjologia wysiłku fizycznego
* Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej
* Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny
* Deficyt i dług tlenowy
* Współczynnik oddechowy
* Klasyfikacja wysiłków fizycznych
* Definicja i przyczyny zmęczenia
* Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku
* Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka
* Żywienie i dietetyka w sporcie
* Budowa i czynności układu pokarmowego
* Potrzeby energetyczne sportowców
* Składniki pokarmowe
* Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło oksydantów
* Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu

Część specjalistyczna:

* Elementarna wiedza z zakresu motorów i sportów motocyklowych
* Klasyfikacja pojazdów motocyklowych
* Budowa pojazdów motocyklowych
* Zasady działania części i podzespołów
* Sprzęt i ubiór motocyklowy
* Historia i rodzaje sportów motocyklowych
* Zasady sportowe wybranych rodzajów zawodów motocyklowych
* Szkolenie praktyczne z jazdy sportowej
* Przeciwskręt
* Planowanie zakrętu
* Manewry
* Praca biegami
* Hamowanie
* Trening crossowy, a trening fitness
* Cross Training- podstawowe informacje i metodologia
* Geneza treningu crossowego
* Trening obwodowy, a trening crossowy
* Fitness, jako element treningu crossowego
* Metodologia i podrodzaje podstawowych ćwiczeń związanych z treningiem crossowym
* Popularne techniki przysiadów
* Przysiady – najczęstsze błędy i korektywa
* Rozgrzewka Burgenera
* Podstawowe techniki podnoszenia ciężarów
* Praca w martwym ciągu
* Ćwiczenia na ławce treningowej
* Wiedza teoretyczna związana z treningiem crossowym
* Prawidłowe odżywianie osoby trenującej Cross Training
* Ćwiczenia dnia – charakterystyka i rodzaje
* Najczęstsze przedmioty wykorzystywane w treningu crossowym
* Rabdomioliza – jej symptomy i profilaktyka
* Skalowanie ćwiczeń
* Kompetencje trenerski
* Komunikacja interpersonalna jako podstawowa kompetencja trenerska
* Trenerski instruktaż ćwiczeń
* Zasady programowania ćwiczeń do treningu crossowego
* Zapobieganie kontuzjom – ćwiczenia Mobility
* Urazy mięśniowe
* Rodzaje uszkodzeń i przeciążeń mięśniowych
* Typy zablokowań mięśniowych
* Sposoby leczenia uszkodzonych mięśni
* Rola stretchingu w zapobieganiu kontuzji
* Rozciąganie – fizjologia, techniki i zastosowanie
* Taśmy anatomiczne
* Podstawy strechingu. Ćwiczenia górnych i dolnychpartii mięśni
* Główne zasady stretchingu
* Wskazówki dla ćwiczących
* Trening i cechy motoryczne
* Ćwiczenia dla poszczególnych mięśni i grup mięśniowych
* Kompetencje instruktorskie
* Teoria treningu sportowego. Prowadzenie zajęć
* Rola trenera i jego odpowiedzialność podczas ćwiczeń

Wymagana liczba godzin to min. 200 godzin dydaktycznych

* + - 1. **Termin składania ofert: do dnia: 28.03.2024 r. do godziny 15:30.**
      2. Osoby kierowane przez Urząd mogą dołączyć do grupy zebranej przez instytucję szkoleniową z wolnego naboru, z zastrzeżeniem konieczności prowadzenia odrębnej dokumentacji dla osób kierowanych.

4a. Koszty szkolenia osób kierowanych przez Urząd, a dołączonych do grupy zebranej przez instytucję szkoleniową z wolnego naboru, muszą odpowiadać kosztom szkolenia prowadzonego w formie grupowej przez tę instytucję szkoleniową.

* + - 1. Ubezpieczenie uczestników kursu od nieszczęśliwych wypadków stanowi wkład własny instytucji szkoleniowej.
      2. Zastrzega się prawo do rezygnacji z wykonania zamówienia w przypadku wycofania się kandydata przed rozpoczęciem szkolenia.
      3. W razie przerwania szkolenia (w trakcie jego trwania) przez uczestnika szkolenia, wynagrodzenie instytucji szkoleniowej stanowić będzie iloczyn faktycznej ilości godzin udziału   
         w szkoleniu oraz kosztu jednej godziny szkolenia.
      4. Do sporządzonej oferty należy dołączyć wzór zaświadczenia lub innego dokumentu potwierdzającego ukończenie szkolenia i uzyskanie kwalifikacji.
      5. Przy dokonywaniu wyboru instytucji szkoleniowej, której zostanie zlecone przeprowadzenie szkolenia uwzględnione będą następujące kryteria:
         1. Koszt szkolenia – max. 6 pkt:

Koszt szkolenia realizowanego w trybie indywidualnym liczony wg wzoru:

*Cn / Cof b x6*

Koszt szkolenia realizowanego w trybie grupowym liczony wg wzoru:

*Cn / Cof b x6*

**-------------------------**

*2*

*gdzie: Cn = cena najniższej oferty, C ofb = cena oferty badanej)*

* + - * 1. Posiadanie przez instytucję szkoleniową certyfikatu jakości usług - 0/1 pkt
        2. Dostosowanie kwalifikacji i doświadczenia kadry dydaktycznej do zakresu szkolenia - 0/1 pkt
        3. Dostosowanie wyposażenia dydaktycznego i pomieszczeń do potrzeb szkolenia   
           z uwzględnieniem higienicznych warunków realizacji szkolenia - 0/1 pkt
        4. Prowadzenie analiz skuteczności i efektywności przeprowadzanych szkoleń – 0/1 pkt

\*niepotrzebne skreślić

* + - 1. Do realizacji szkolenia zostanie wybrana instytucja szkoleniowa, która uzyska największą liczbę punktów.

10a.W sytuacji gdy dwie lub więcej ofert podlegających ocenie uzyska tą samą liczbę punktów zostanie wybrana oferta, której cena jest najniższa.

10b.W sytuacji gdy w ofertach z najwyższą i jednocześnie tą samą liczbą punków występuje ta sama cena, oferenci są zapraszani do złożenia aktualizacji swojej oferty. Wybrana zostaje oferta z najniższą ceną. W sytuacji gdy cena ponownie jest identyczna postępowanie zostaje unieważnione,   
a zaproszenie do złożenia oferty ponownie zamieszczane jest na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu .

* + - 1. Instytucja szkoleniowa, która zostanie wybrana do realizacji szkolenia zostanie o tym fakcie powiadomiona pisemnie.
      2. Preferowany termin realizacji szkolenia: nie później niż do 30.06.2024 r.
      3. W przypadku pytań prosimy o kontakt (41) 340-60-19.
      4. Wykaz wymaganych załączników:
* Załącznik nr 1 – formularz ofertowy,
* Załącznik nr 2 – program szkolenia,
* Załącznik nr 3 – oświadczenie,
* Załącznik nr 4 – oświadczenie,
* Załącznik nr 5 – oświadczenie,
* Załącznik nr 6 – harmonogram,
* Załącznik nr 7 – wykaz osób,
* Załącznik nr 8 – klauzula RODO EFS+
* Oświadczenie w zakresie wykluczenia podmiotu ubiegającego się o wsparcie ze środków publicznych.

………………………….…………………

*podpis*