

Sprawozdanie miesięczne klubu z przeprowadzonych zajęć sportowych

Klub

Miesiąc

Tab. 1. Rozliczenie przeprowadzonych zajęć sportowych w ramach zadania „Młody Narciarz”

Lp.	Imię, nazwisko trenera/ instruktora	Liczba jednostek szkoleniowych	Uczestnicy M ¹		Uczestnicy St ²		Uwagi
			W ³ (%)	U+S ⁴ (%)	W (%)	U+S (%)	
1.							
2.							
3.							
4.							

¹ M - uczestnicy młodsi, w wieku 7 – 11 lat,

² St – uczestnicy starsi, w wieku 12 – 15 lat,

³ W – ćwiczenia wszechstronne, rozwijające potencjał ruchowy sportowca, nie mają bezpośredniego wpływu na kształtowanie dyspozycji specjalistycznych, przykładowo: gry sportowe, pływanie, jazda na rowerze itp.

⁴ U – ćwiczenia ukierunkowane, kształtują funkcjonalne i techniczne mechanizmy zbliżone do specjalistycznych, przykładowo: ćwiczenia imitacyjne,

S⁴ – ćwiczenia specjalne, kształtują specyficzny zespół właściwości funkcjonalnych i technicznych charakterystycznych dla wymogów startowych, przykładowo: zajęcia na nartach i z wykorzystaniem sprzętu pozwalającego na ruch podobny do startowego (np. dla biegaczy – nartorolki).

Uwaga: realizacja ćwiczeń W oraz U+S podawane są w procentach, których suma powinna wynosić 100%.