

RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ SPORTOWYCH

Realizacja w terminach 01.02.2016 – 30.06.2016 oraz 01.09.2016 - 31.12.2016

(zajęcia 2 razy w tygodniu po 2 godziny, łącznie 144 godzin zajęć)

* szkółki, które rozpoczną zajęcia w innym okresie odpowiednio korygują w/w program

	Tematyka zajęć	Liczba godzin
1	Przepisy ruchu drogowego, ogólne przepisy bezpieczeństwa w kolarstwie	2
2	Technika jazdy podstawowej	8
3	Technika startu (start lotny, podparty, podtrzymany)	8
4	Technika jazdy po prostej	6
5	Szyki kolarskie (w rzędzie, dwurzędzie, jazda rojem, jazda wachlarzem, szyk rozstawny)	14
6	Zajęcia ogólnospornościowe (sala gimnastyczna, basen, boisko, siłownia)	40
7	Finiszowanie	6
8	Terenowe zajęcia rowerowe – rajdy terenowe, mini wyścigi,	50
9	Jazda w grupie	4
10	Sprawdziany umiejętności	6