

RAMOWY PROGRAM ZAJĘĆ SPORTOWYCH

Dla szkółek działających w 2016 roku zajęcia rozpoczynają się 1.02.2017 – 30.06.2017 oraz 1.09.2017 - 31.12.2017 (zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu po 2 godziny, łącznie 144 godzin)

Dla szkółek powstałych w 2017 roku zajęcia rozpoczynają się 1.03.2017 – 30.06.2017 oraz 1.09.2017 - 31.12.2017 (zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu po 2 godziny, łącznie 128 godzin, w związku z powyższym prowadzący zajęcia odpowiednio korygują niżej wymieniony 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 ogólnosprawnościowe (sala gimnastyczna, basen, boisko, siłownia, zajęcia w terenie naturalnym)	40
7	Finiszowanie	6
8	Terenowe zajęcia rowerowe – rajdy terenowe, mini wyścigi, technika pokonywania przeszkód	50
9	Jazda w grupie	4
10	Sprawdziany umiejętności*	6
RAZEM		144

* przy sprawdzianach dwukrotnie zorganizować i przeprowadzić Test Coopera (12 minut - test biegowy):

- diagnoza wstępna marzec - kwiecień
- diagnoza końcowa październik – listopad