**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности**

**«Безопасное колесо»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теоретич.** | **практич.** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Общее устройство велосипеда | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Учебная езда на велосипеде | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Техническое обслуживание, сборка и  разборка велосипеда | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Оказание первой доврачебной помощи | 10 | 5 | 5 |
| 7 | Правила дорожного движения | 20 | 15 | 5 |
| 8 | Спортивно-тренировочная езда | 12 |  | 12 |
| 9 | Организация и проведение соревнований | 4 |  | 4 |
| 10 | Меры безопасности на тренировках и  соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 2 |  |
| Всего: | | 72 | 28 | 44 |

Возрастная категория обучающихся: 10-14 лет.

Срок реализации программы 1 год.