**План – конспект**

заняття гуртка «Велосипедний туризм»

(за навчальною програмою гуртків з видів спортивного туризму «Велосипедний туризм» Автори програми: В.І. Глей, Н.В. Горобець, А.В. Іванов, О.В. Колотуха, О.М. Кондратенко, А.В. Куцевалов, О.С. Матюшков, О.Д. Наровлянський, В.Г. Полохін, Б.О. Пшінка, Ю.В. Тимошевська. (Лист МОН України від 06.06.2018 № 22.1/12-Г- 315))

**Тема: Вміння керувати велосипедом і досягнення ефективності використання передач в різних умовах.**

**Мета і завдання навчання та розвитку:**

- Оцінювання рівня готовності до змагань;

- Характеристика фізичного стану дитини;

- Робота на вдосконалення технічної їзди;

- Виявлення водійських даних дитини;

**Тип заняття:** комбіноване

**Обладнання та матеріали:** велосипед, велотренажер, велосипедне обладнання, спеціальний інвентар для постановки дистанції фігурного водіння велосипеда.

**План заняття**

1. Підготовча частина:

Підготовка залу до заняття;

Перевірка присутніх;

Привітання, повідомлення теми та завдань заняття.

2. Основна (практична) частина:

Удосконалення водійських навиків.

3. Завершальна частина:

Підбиття підсумків заняття, оцінювання результатів роботи гуртківців.

**Хід заняття**

1) Підготовча частина

а) Підготовка залу до заняття, перевірка присутніх

б) Привітання, повідомлення теми та завдань заняття

2) Основна ( практична) частина

а) Виконання різних вправ для удосконалення водійських навиків:

- втримання рівноваги в повільному русі,

- втримання рівноваги при стоянні на місці,

- вправи на гальмування і різку зупинку у вказаному місці,

- виконання вправ на спритність.

б) Визначення перемикання передачі в залежності від рельєфу і заданої швидкості:

- пологий підйом,

- крутий підйом,

- спуск середньої крутизни,

- горизонтальний відрізок для спокійної їзди,

- горизонтальний відрізок для швидкої їзди.

в) Підбір швидкості руху на певних ділянках.

г) Фігурне керування велосипедом:

- проходження дистанції на час одним учасником,

- рух на дистанції парами,

- проходження дистанції команди на час.

3)Підбиття підсумків проведеного заняття.

- Обговорення проходження тренувальної дистанції кожним вихованцем.