**План – конспект** **заняття** «велосипедний туризм»

**Тема**: Фігурне водіння велосипедом в закритому приміщенні.

**Мета і завдання навчання та розвитку:**

* Удосконалення навиків покращення швидкісних якостей, при проходженні велосипедом смуги перешкод;

**Тип заняття:** комбіноване

**Обладнання та матеріали:** велосипед, спеціальний інвертар та оснащення для проведення заняття з фігурного водіння велосипедом.

**План заняття**

1. Підготовча частина:

Підготовка залу до заняття;

Перевірка присутніх;

Привітання, повідомлення теми та завдань заняття.

1. Основна (практична) частина:

Розминка перед початком заняття;

Подолання дистанції.

1. 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;

1. Основна (практична) частина:

а) Розминка перед початком основних вправ;

б) Усний розбір поетапного проходження дистанції з зупинкою на кожній перешкоді ;

в) Доведення до гуртківців умов нарахування штрафних балів за помилки;

г) Фігурне керування велосипедом:

- проходження дистанції на час одним учасником;

- проходження дистанції по командам на час.

3) Обговорення проходження тренувальної дистанції кожним вихованцем:

- розгляд припущених помилок кожним учасником тренування.