

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. Кучевалов, 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.