

## **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 інвентар 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.

**2. Основна (практична) частина:**

Розминка перед початком заняття;

Подолання дистанції.

**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) 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.