МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ПЕДАГОГОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ТЕХНИКЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМА

Материал подготовила

методист

Головкина С.Е.

Мозырь, 2018

**ВВЕДЕНИЕ**

Велосипедный туризм - это вид туризма, подразумевающий передвижение и преодоление естественных (специфических и общетуристских) препятствий на велосипеде.

Велосипедный туризм заслуженно пользуется любовью учащихся. Движение на велосипеде по незнакомой местности в различных дорожных условиях, когда приходится преодолевать всевозможные препятствия, вырабатывает у учащихся быстроту реакции, выносливость, силу, ловкость. Одновременно воспитывается чувство коллективизма, дисциплинированности, настойчивости в достижении цели, мужество и воля, необходимые в жизни.

Детский и юношеский велотуризм располагает большими возможностями для воспитания физически и духовно здоровых и закалённых людей.

**Участие в в соревнованиях по фигурному вождению велосипеда позволяют совершенствовать технику езды, оттачивать навыки управления велосипедом при прохождении препятствий в походах, а также в стесненных городских условиях**

Соревнования на дистанции фигурного вождения заключаются в прохождении специальных фигур установленных на площадке с твердым покрытием. Этот вид соревнований обычно вызывает наибольшей интерес зрителей благодаря компактной дистанции (фигурное вождение можно проводить на любой спортивной площадке, а так же в закрытых помещениях) и несложными правилами.

Судьи фиксируют ошибки участников только в своих зонах; сообщают в секретариат количество штрафных баллов, полученных в той или иной зоне.

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Участие в соревнованиях начинаются с момента регистрации. Время прибытия участников на место соревнований указывается в Положении.

Информация о дистанциях, последовательность их прохождения вывешиваются на информационном стенде заблаговременно для ознакомления с ними участников.

Перед началом соревнований представителям команд даются разъяснения по возникшим вопросам.

***Жеребьёвка***

Очерёдность стартов команд определяется жеребьёвкой, результаты которой заносятся в протокол. Жеребьёвка проводится в присутствии представителей команд.

***Старт***

К месту старта участники команды являются в соответствии с протоколом старта.

***Финиш***

Финишем считается момент пересечения участником финишной линии.

***Определение результатов***

Результат прохождения дистанции команды определяется суммой времени и штрафных баллов. Временем прохождения командой дистанции является время между сигналом старта и финиша ее последнего участника. Место команды на дистанции определяется по ее результату. При равенстве результатов предпочтение отдаётся команде, имеющей меньше штрафных баллов.

Команды, снятые с одного или несколько этапов, занимают места после команд, имеющих полный зачёт, в порядке возрастания количества снятий на этапах.

**Прохождение дистанции** заключается в прохождении специальных фигур размеченных на площадке за наиболее короткое время и с наименьшими штрафными баллами.

Упражнения, или фигуры как принято их называть, выполняются участниками не слезая с велосипеда в пределах разметки либо ограничительных фигур, стоек или ленты. Нужно проехать полностью траекторию каждой фигуры. При этом участнику разрешается любое маневрирование между фигурами и ограничивающими их линиями при подготовке к заезду на очередную фигуру и даже пересечение пройденных фигур, если при этом не нарушается целостность их разметки.

**Штрафные баллы**

**Штрафные баллы** получает участник при совершении ошибки во время выполнения упражнения на очередной фигуре или маневрирование между ними. Ошибкой в фигурном вождении принято считать каждое пересечение ограничительной линии колесом, каждый сбитый ограничитель или каждое касание земли ногой. Если участник перепутал очерёдность фигур и на внеочередной фигуре совершил ошибку , ему всё равно начисляются штрафные баллы.

**Прохождение этапа (дистанции) фигурного вождения**

На дистанции фигурного вождения участники на велосипедах выполняют специальные упражнения (проходят фигуры) в определенной последовательности.

Задача участника на этапе (дистанции) - пройти от старта до финиша, преодолев при этом все предусмотренные условиями соревнований фигуры, боковые границы которых могут являться разметкой.

Границами фигур могут являться её габаритные границы, линии разметки, вертикальные и горизонтальные ограничители, оборудованные в соответствии с описаниями и требованиями к ним.

Выезд двумя колесами за границу фигуры является завершением прохождения фигуры.

Началом и окончанием фигуры являются воображаемая линия, соединяющая начальные и конечные ограничители или стойки (иногда они совпадают).

Прохождением фигуры является пересечение начала фигуры передним колесом велосипеда.

При маневрировании участники могут пересекать уже пройденные фигуры, не нарушая целостности их разметки.

Отрыв колеса (колес) запрещены.

Тренировки на оборудованной дистанции запрещены.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДИСТАНЦИИ ФИГУРНОГО ВОЖДЕНИЯ**

**Старт**

**Этап 1. «Определение азимута» - определить азимут на местности «СТАРТ - КП»**

**(штраф 1 балл = 5 сек. за неверный взятый азимут)**

**КП**

**старт**

**Этап 2. «Качели»** задача участника проехать по доске, установленной на опоре

**Этап 2. «Ворота»** задача участника проехать и не сбить стойки или незакреплённую перекладину между ними.

**Этап 2. «Перенос предмета»** задача участника проехать перенеся предмет от исходной до целевой опоры. На целевой опоре установить предмет так, чтобы он не упал.

**Этап 3. «Коридор»** задача участника проехать точно по коридору

**Этап 4. «Круг»** задача участника въехать через разрыв, развернуться внутри «круга» и выехать через разрыв обратно, не сбивая ограничителей и не пересекая разметку

**Этап 5. «Змейка»** задача участника последовательно проехать все проезды, между стойками не сдвигая, не сбивая их и не пересекая ограничительную разметку

**Этап 6. «Стоп-линия»** задачаучастника необходимо въехать в фигуру и остановить велосипед так, чтобы переднее колесо имело контакт с полосой (проекция оси колеса должна находиться над полосой). Допускается касание земли ногой в пределах фигуры, после остановки велосипеда.