

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Конспект открытого занятия

Тема:

«Отработка поворотов на пониженной скорости»



Автор:

*Игорь Анатольевич,
учитель дополнительного образования
центра «Мотомногоборье»,
I квалификационной категории*

г. Лабитнанги

2017год

Цель занятия: Обучение технике прохождения поворотов различного радиуса на трассе.

Задачи занятия:

Закрепить знания обучающихся по подготовке кроссового мотоцикла к тренировочным занятиям: заправлять бак ГСМ, соблюдая технику безопасности при работе с ГСМ, прогрев мотоцикла.

Отработать езду на мотоцикле, включать передачу, пользоваться сцеплением и тормозами при прохождении различных препятствий (поворотов).

Воспитать чувство взаимопомощи.

Необходимое оборудование, инструменты, инвентарь:

Кроссовые мотоциклы, форма гонщика (шлем, мотоботы, очки, защита шеи, защита груди, налокотники, наколенники, перчатки), ГСМ в канистре, воронка.



ХОД ЗАНЯТИЯ

Ребята, сегодня у нас открытое занятие - к нам пришли гости. Они хотят посмотреть, как мы проводим практическую тренировку, и познакомятся с одним из самых популярных и доступных технических видов спорта - мотоспортом.

Ребята выгоняйте мотоциклы на улицу и заправляйте их ГСМ. При работе с ГСМ соблюдаем правила по технике безопасности: Канистру с бензином с открытой пробкой из рук не выпускаем, чтобы не пролить. Если вдруг пролили топливо, место засыпать песком и очистить. Нельзя во время работы с ГСМ курить, зажигать огонь. Если пролили топливо, нужно немедленно обратиться к тренеру. Мотоциклы заправлены.



Все переодеваемся в спортивную экипировку. Выходим к мотоциклам и прогреваем двигатели. После прогрева садимся и едим на трассу.

Приехав на трассу, глушим мотоциклы и приступаем к тренировке. Каждая практическая тренировка длится в среднем 1 час (в зависимости от поставленных задач). Она состоит из 3-х частей:

Разминка и разогрев мышц;

«Сердце» тренировки;

Заминка и растяжка.



Ну что ребята приступаем к разминке и разогреву мышц (10-15 минут):

Первые 2 минуты - легкий бег по трассе. Он предназначен пробудить весь организм, а также познакомиться с трассой.

Далее 2 минуты нужно посвятить разогреву суставов. Делаем упражнения для рук, ног, приседания. Важно разработать все суставы, чтобы избежать риска травм. 2 минуты на прогрев мотоцикла.

Последние 4 минуты – это езда на мотоцикле на низкой скорости; вам нужно вспомнить механику движений и разбудить свои ощущения и восприятие трассы.



Переходим к основной части тренировки (30-40 минут):

Сегодня мы с вами отрабатываем технику прохождения поворотов различного радиуса на пониженной скорости. Техника прохождения поворотов различного радиуса- один из важнейших навыков, освоение которого является отправной точкой в обучении езде на мотоцикле.



Весь поворот делится на 3 отдельные части, каждая из которых требует самостоятельной отработки:

Выбор траектории;

Своевременное торможение;

Прохождение поворота.



Только отработав каждый из этих навыков до уровня рефлексов, вы сможете получать удовольствие от скорости, с которой вы проходите повороты, а не бояться их.

Выбор траектории

Выбор траектории, по которой вы будете проходить поворот критически важен! Если вы не угадаете с радиусом поворота и войдете в него слишком быстро, с большой вероятностью это может привести к падению и травмам. Чувство траектории и радиуса поворота приходит с опытом.

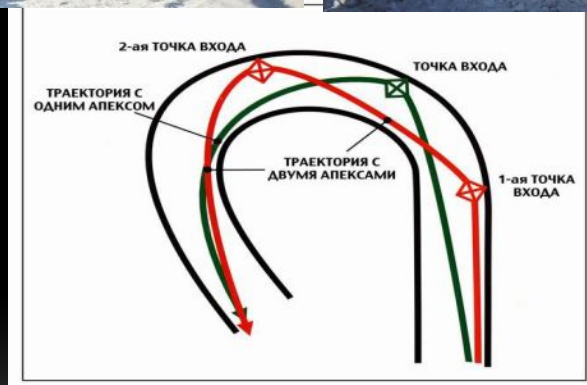
В большинстве случаев, особенно, в идеальном мире, вы видите радиус с которым дорога заворачивает в ту или иную сторону. В таком случае вы можете надежно выбирать траекторию и следовать ей. В реальной жизни вы не всегда видите выход из виража: он может скрываться за деревьями или трамплином. Всегда входите в такой поворот так, чтобы, если за трамплином будет находиться остановившийся другой гонщик, вы успели среагировать.

Садимся на мотоциклы и проходим по очереди поворот.

Прохождение поворота

Проходя сам поворот, нужно помнить несколько важных вещей:

- ❖ вы едете туда, куда смотрите;
- ❖ вы тем стабильнее, чем ниже у вас центр тяжести;
- ❖ категорически важно правильно загружать мотоцикл.



Прохождение поворота. Взгляд.

Старайтесь всегда смотреть туда, где планируете оказаться через пару секунд. Очень опасно смотреть на трассу перед собой, еще более опасно рассматривать окружающие пейзажи. Если не мешать мотоциклу, он едет туда, куда нужно и один из способов помочь ему в этом - смотреть на выход из поворота, мысленно прописывая траекторию.



Проводим отработку прохождения поворотов. После первой серии заездов – проводим анализ:
Понравилось ли вам проходить повороты?
Всё ли понятно с радиусом поворота?
Все ли выполняют правильную посадку на седле мотоцикла?

Мне понравились Влад, Турал,
нужно активнее работать
коробкой передач и ручкой
тормоза.
Устали? Глушим мотоциклы.
Переходим к заминке и растяжке.



Заминка и растяжка (10-15 минут)

Ребята в течение 5 минут делаем легкие игровые упражнения, чтобы снизить напряжение мышц тела.

А теперь 5 минут упражнения на растяжку, они помогают ускорить восстановление и уложить в голове спортсмена впечатления от тренировки.

Заводим мотоциклы и едим в бокс переодеваться. На сегодня тренировка окончена.

