



TRANSPORDIAMET

СХЕМЫ И ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ТРАССЫ КУРСА ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, А ТАКЖЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Составители: Яна и Тойво Ыннелейд

2020



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ТРАССЫ.....	5
ЭЛЕМЕНТЫ И ИХ ОПИСАНИЯ.....	6
Конусы	6
Дорожные знаки.....	7
В комплект входят следующие дорожные знаки:.....	8
Таблички с цифрами	10
Планка с регулировкой высоты и опоры	11
Пандус	12
Доска	12
Тормозная планка.....	13
Мини-эстакада.....	14
Труднопроходимый участок дороги	14
Флюгер	15
Дощечки и рейки.....	16
Силиконовые конусы.....	17
СХЕМЫ УЧЕБНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ТРАСС	18
Основа учебной трассы	18
Первая ситуация.....	19
Вторая ситуация.....	21
Третья ситуация	22
Четвертая ситуация.....	25
Примеры учебных трасс с одним перекрестком.	27
СХЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТРАСС (ТРАСС ДЛЯ ТРЮКОВ).....	30
Первая тренировочная трасса	30
Вторая тренировочная трасса	33
Тренировочная трасса для трехколесного велосипеда.....	35
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ	39
1. Игра «Не останавливайся!».....	39
2. Игра «Тише едешь, дальше будешь»	41
3. Игра «Скорость или точность».....	42
4. Игра «Послушай, посмотри, подумай, реши!»	44

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее методическое руководство составлено для проведения учебного процесса при обучении езде на велосипеде. Руководство поможет в понимании, применении и анализе материала учебной программы, оценивании и применении изученного на практике. Методическое руководство является вспомогательным материалом для организатора курса при планировании и проведении обучения езде на велосипеде, а также при составлении учебной программы. Руководство ориентировано на учащегося и исходит из его потребностей. Важное место отведено также оценке результатов обучения и предоставляемой учителем обратной связи. Руководство поможет связать воедино различные темы учебной программы для велосипедиста и окажет организатору курсов поддержку в построении учебного процесса. Также поддержит в оценке обучения и предоставлении обратной связи учащимся. Руководство описывает реальное проведение учебной работы, позволяя достичь требований к квалификации велосипедиста (<https://www.riigiteataja.ee/akt/122042015005?leiaKehtiv>).

В методическом руководстве описаны различные упражнения, создание реалистичных ситуаций на дороге, а также учебные игры, позволяющие сделать обучение велосипедистов как можно более реалистичным и интересным. Руководство дает педагогу/инструктору возможность в точности использовать описанные в нем ситуации, а также самостоятельно создавать условия, необходимые для обучения езде, в соответствии с возможностями школьной территории.

При составлении описанных в методическом руководстве учебных трасс и создании игр мы руководствовались прежде всего безопасностью ребенка, а также различными способностями и навыками. Описанные в данном руководстве упражнения не являются прямой подготовкой к экзамену по езде, а рассчитаны на формирование различных навыков, необходимых для успешной сдачи экзамена.

Успех в обучении культуре дорожного движения, включая обучение велосипедистов, обеспечивает последовательность. В основе успешного обучения культуре дорожного движения – охватывающая темы безопасности дорожного движения учебная программа и следование ей. Готовность и навыки педагогов, а также подходящие по возрасту и привлекательные учебные материалы поддерживают воспитание из юного велосипедиста образцового участника дорожного движения. Методическое руководство содержит описания элементов учебных трасс для учителя технологии, чтобы он смог изготовить их для школы совместно с учащимися. Также это создает ситуацию, когда учитель технологии имеет возможность связать преподаваемую дисциплину с описанной в государственной учебной программе сквозной темой «Безопасность и здоровье».

При выборе элементов трассы учитывались прежде всего обеспечение безопасности детей и практичность, а также возможности школьной учебной мастерской по изготовлению элементов (масса, материал, размеры элемента). Все элементы учебной трассы обеспечивают безопасность велосипедиста на дороге. При разработке каждого упражнения авторы старались соотнести его с развитием навыков, необходимых при подготовке, исполнении требований к квалификации и экзаменовке велосипедиста (Постановление Министра экономики и

коммуникаций № 43 от 14 июня 2011 г., а также приложения 2 и 4). Более подробно перечисленные выше навыки описаны в методическом руководстве.

Целью составления методического руководства является воспитание из юного велосипедиста ответственного, избегающего рисков и считающегося с другими участниками дорожного движения водителя.

Приятного созидания и обучения!

ТАБЛИЦА ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ ВЕЛОСИПЕДНОЙ ТРАССЫ

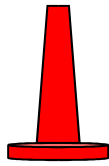
Необходимые для разметки учебной велосипедной трассы элементы, финансируемые Департаментом шоссейных дорог			
П/н	Элемент	Размер	Шт.
1.	Конус	H = 250-320 мм	20
2.	Конус	H = 500-530 мм	10
4.	Комплект дорожных знаков (17 штук)	D = 250 мм	1
5.	Маркировочная краска белая	500 мл	1
6.	Лента оградительная штриховая, красно-белая, средней прочности	50 мм, 100 и др.	1

Необходимые для разметки учебной велосипедной трассы элементы и материалы, закупаемые и изготавливаемые школой			
П/н	Элемент	Размер	Шт.
1.	Опоры для дорожных знаков на основании	высота H = 1000 мм D основания = 400 мм	10
2.	Тормозная планка (с красно-белыми полосками)	L = 1000 мм, 35 мм x 35 мм	1
3.	Доска	2500 x 450 x 40	2
4.	Мини-эстакада	1000 x 1000 x 100	1
5.	Пандус	2500 x 400 x 65	1
6.	Опоры для планки (с регулировкой высоты)	L = 1500 мм, 45 мм x 45 мм	2
7.	Планка с регулировкой высоты	L = 1200-1400 мм, 20 мм x 25 мм	1
8.	Труднопроходимый участок дороги (железнодорожный переезд, неровности на дороге, выбоины и т. д.)	1000 x 1000 x 72	1
9.	«Флюгеры»	L = 1300, D = 50 мм	2
10.	Таблички двусторонние с 4 различными цифрами	300 x 200, размер шрифта H = 200 мм	2
11.	Дощечки,	100 x 100 x 22 мм	3 x 30
11.1	рейки (трех разных цветов) или	45 x 200 x 25 мм	3 x 30
11.2	мини-конусы силиконовые	40 шт. в комплекте	2 компл.
12.	Краски для окрашивания элементов	Три разных цвета	3

PS: Предложенные цвета не являются обязательными. Школа может выбрать любой цвет на свое усмотрение (кроме цвета тормозной планки). Школа может выбрать, изготавливать ли дощечки (пункт 11) или рейки (11.1) либо приобрести мягкие силиконовые мини-конусы (11.2).

ЭЛЕМЕНТЫ И ИХ ОПИСАНИЯ

Конусы



H = 250-320 мм 20 шт.

H = 500-530 мм 10 шт.

Конусы предназначены для обозначения элементов экзаменационных заданий и тренировочной трассы. Более высокие конусы рекомендуем использовать для обозначения слалома, а также для обозначения старта и тормозного коридора на учебной трассе.



Фото: Велосипедная школа Õnneleid

Также конусы являются отличным вспомогательным средством для ограждения учебной территории как для учащихся, так и для других участников движения, которые проходят или проезжают мимо учебной площадки.

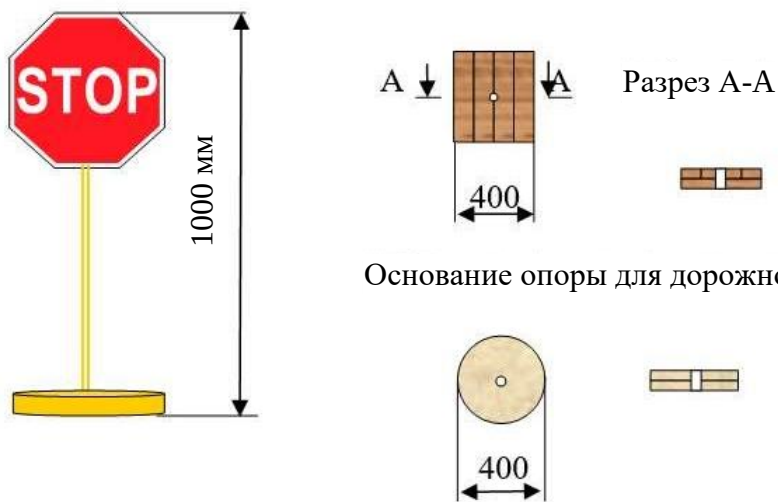


Фото: Велосипедная школа Õnneleid

Дорожные знаки

Высота столбов дорожных знаков – 1 м. Материал столбов – круглая древесина или труба из ПВХ (D=24 мм). Рекомендуем изготовить по меньшей мере 10 опор, чтобы можно было быстро и оперативно комбинировать новые ситуации на учебной трассе, а также параллельно создавать несколько ситуаций для более многочисленных групп. Основание опоры должно быть как можно более массивным, чтобы обеспечивать стабильность знаков. Для изготовления опоры рекомендуем использовать водонепроницаемую фанеру или строительную древесину. Простейший способ – вырубить диски напрямую из колоды. Также знаки на столбах должны легко сниматься и заменяться. На фото видно, что для этого использованы крепежные клапаны для водопроводных труб. Использование знаков иллюстрируют рисунки учебной трассы. Используя основу учебной трассы, учитель может моделировать самые разнообразные ситуации. Ниже мы приведем лишь несколько примеров.

Основание опоры для дорожного знака из досок квадратное



Основание опоры для дорожного знака из фанеры круглое

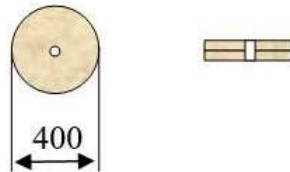


Фото: Велосипедная школа Õnneleid

В комплект входят следующие дорожные знаки:

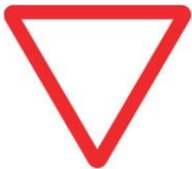
- Знак 132 «Перекресток равнозначных дорог» - 2 шт.



- Знак 186 «Прочие опасности» - 2 шт.



- Знак 221 «Уступи дорогу» - 2 шт.



- Знак 222 «Остановись и уступи дорогу» - 2 шт.

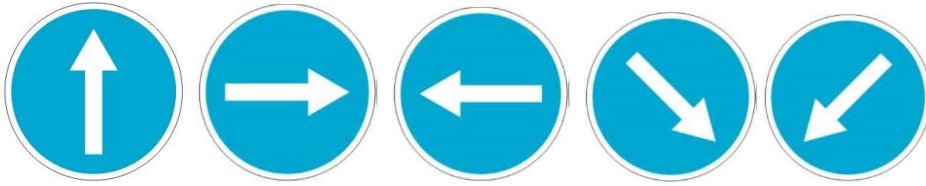


- Знак 331 «Въезд запрещен» - 1 шт.



- Знак 411 «Обязательное направление движения прямо» - 2 шт.

(«Обязательное направление движения направо»; «Обязательное направление движения налево»; «Направление объезда препятствия»)



- Знак 521 «Дорога с односторонним движением» - 1 шт.



- Знак 522 «Конец дороги с односторонним движением» - 1 шт.



- Знаки 523 и 524 «Выезд на дорогу с односторонним движением» - 2 шт.



- Знаки 543 и 544 «Пешеходный переход» - 2 шт.



Таблички с цифрами

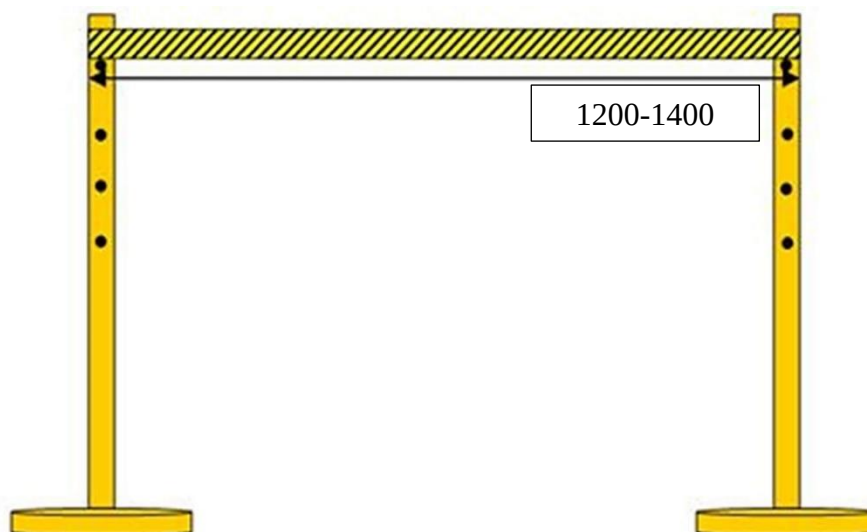
С четырьмя различными цифрами, двусторонние. 300 x 200, размер шрифта Н = 200 мм 2 шт.



Фото: Велосипедная школа Õnneleid

Таблички с цифрами позволяют легко проверить, смотрит ли учащийся при выполнении экзаменационного упражнения «Коридор» через плечо и действительно ли способен замечать происходящее за спиной. Цифры можно показывать по отдельности или составляя из них числа. Это гарантирует, что дети не станут запоминать цифры или называть их наугад. При желании цифры можно заменить фигурами или картинками. Табличку с цифрой можно изготовить из листа ПВХ толщиной 3-5 мм, а цифры наклеить, или из тонкой фанеры, а цифры нанести краской. Можно также покрыть цифры или фигуры прочной ламинирующей пленкой и потом комбинировать их. Таблички с цифрами на фото изготовлены из листа ПВХ. Цифры распечатаны. Рукоятка изготовлена из древесины.

Планка с регулировкой высоты и опоры



С помощью планки с регулировкой высоты мы можем создать ситуацию, когда над велосипедной дорожкой склонились ветви деревьев или кустов и велосипедист может объехать их, только как можно сильнее пригнувшись, сохраняя при этом равновесие и траекторию.



Фото: Интернет и Alamy Stock Foto

Высота планки должна регулироваться, поскольку дети бывают разного роста и используемые ими велосипеды также разной высоты. Шаг регулировки планки – 100 мм. Самое низкое положение – на высоте 1100 мм. Основания опор должны быть немного массивнее, чем у дорожных знаков, поскольку при более легких основаниях элемент может легко завалиться набок, если велосипедист заденет его спиной. Если школе известно, что учебной трассой будут пользоваться и дети с особыми потребностями, то для прохождения элемента на трехколесном велосипеде длина планки должна составлять не менее 1800 мм.

Пандус

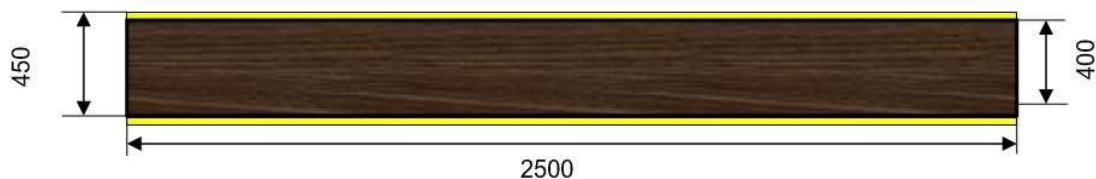


В реальной жизни возникают ситуации, когда велосипедист должен сохранять равновесие на наклонной плоскости, и с помощью этого элемента мы можем создать упражнение, имитирующее похожую ситуацию. Такая ситуация может возникать на приподнятом перекрестке или на пересечении велосипедно-пешеходной дорожки с проезжей частью, где велосипедист может оказаться на наклонной обочине. На природе наклонные плоскости – совершенно обычное явление. При изготовлении пандуса рекомендуем использовать водонепроницаемую фанеру шероховатой частью вверх. Фанера устойчива к погодным условиям и тоньше, чем строительная древесина. Вместе с тем стоит признать, что фанера дороже.



Фото: Pärnu Postimees и Teedeprojekt OÜ

Доска



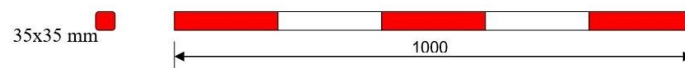
На дороге могут возникать ситуации, когда велосипедист должен, сохраняя равновесие, ехать по узкой полоске, чтобы избежать столкновения с пешеходами, объектами на дороге или другими транспортными средствами.

Этот элемент позволяет создать ситуацию, когда велосипедист может научиться ездить в стесненных условиях по прямой, не теряя равновесие. Подобно пандусу, рекомендуем изготавливать доски из водонепроницаемой фанеры по приведенным выше причинам.



Фото: Интернет

Тормозная планка



Тормозная планка используется на тренировочной трассе. Это упражнение позволяет научиться останавливаться плавно и в точно запланированном месте. Это важный навык для безопасного движения. Ведь велосипед требуется остановить до перехода или ограничительной черты. С помощью планки педагогу будет очень просто зафиксировать ситуацию, когда учащийся не остановился в предусмотренном месте и проехал по ней.



Фото: Велосипедная школа Õnneleid

При изготовлении планки рекомендуем использовать кант, поскольку его проще прикрепить к любому основанию (например к более высоким конусам) и он там лучше держится. Рекомендуемый диаметр канта – 35 мм.

Мини-эстакада

МИНИ-ЭСТАКАДА

Из дерева



1000 X 1000



Из фанеры



Мини-эстакада имитирует места пересечения велосипедной дорожки с бордюром или скошенным бордюром и проезжей части. Также на дороге может потребоваться пересекать более высокие препятствия. Например, холмы, пересечение дорог, находящихся на разном уровне, или лежащие на дороге препятствия, которые не получается объехать. С помощью этого элемента можно научиться безопасно пересекать такие препятствия. Важнее всего выбор скорости и осознанное изменение центра тяжести. Мини-эстакаду можно изготовить как из водонепроницаемой фанеры, так и из строительной древесины.



Фото: Tartu.ee

Труднопроходимый участок дороги

С помощью этого элемента мы имитируем попадающиеся на пути велосипедиста труднопроходимые препятствия, такие как железнодорожный переезд, канализационные люки или выбоины с острыми краями.

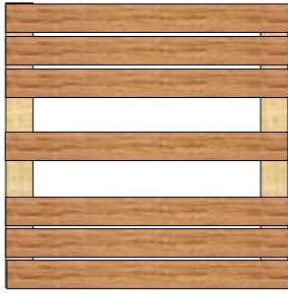
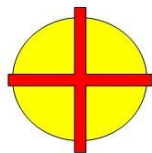
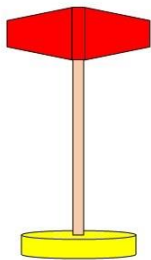


Фото: Scanpix и интернет

Для изготовления используем строительную древесину. Основа из дюймовой строительной доски, а верхняя часть – брус 50 мм х 100 мм.

Флюгер



С так называемыми флюгерами можно смоделировать упражнение, в ходе которого велосипед должен ехать по прямой и при этом в течение не менее 3 секунд держать руку вытянутой для указания направления движения. Высота флюгера должна соответствовать высоте плеча ребенка, сидящего на велосипеде. Флюгеры обладают вращающейся верхней частью, и ребенок должен дотронуться рукой как до первого, так и до последнего флюгера. В доказательство того, что ребенок вытянул руку и дотронулся до флюгера, флюгер начнет вращаться. Опускать руку при проезде между двумя флюгерами нельзя. Так будут выполнены все необходимые условия – ребенок научится указывать рукой направление движения, держа руку вытянутой в сторону на высоте плеча по меньшей мере в течение трех секунд и при этом избегая отклонения от прямой траектории движения.

Вращающуюся часть флюгера можно изготовить из фанеры, трубки ПВХ и т. д. Предлагаемый нами на чертеже вариант изготовлен из фанеры и древесины.



Фото: Велосипедная школа Õnneleid

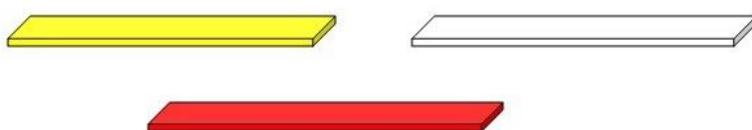
Дощечки и рейки

ДОЩЕЧКА 100 мм x 100 мм x 25 мм (желтая, красная, белая) 3 x 60 шт.



Дощечки, используемые для разметки различных тренировочных трасс и элементов (например внутреннего кольца, наружного кольца, коридора слалома, зоны объезда препятствия, мест разворота, мини-перекрестков, зон велосипедных спортивных игр и т. д.), – это тонкие плоские кусочки дерева (толщиной до 1 дюйма = 2,54 см с максимальными размерами торцов 10 x 10 см). Такие дощечки всегда следует использовать в лежачем положении, чтобы они не падали и не представляли угрозу велосипедисту иным образом. Преимуществом такого решения является их масса в сравнении с силиконовыми конусами. Из-за большей массы они устойчивее при ветреной погоде.

РЕЙКИ 45 мм x 200 мм x 25 мм (желтая, красная, белая) 3 x 60 шт.



Ту же функцию исполняют и рейки, которые уже и длиннее, чем дощечки. Минимальная ширина – 45 мм. Если сделать рейки еще уже, то, опять же, возникнет риск их падения или подпрыгивания, и это будет представлять опасность для юного велосипедиста.

Предложенные цвета не являются обязательными. Школа может выбрать любой цвет на свое усмотрение. Школа может выбрать, изготавливать ли дощечки (пункт 11) или рейки (11.1) либо приобрести мягкие силиконовые мини-конусы (11.2).



Фото: Велосипедная школа Õnneleid / Департамент шоссейных дорог

Силиконовые конусы

Мягкие низкие силиконовые конусы полностью безопасны для велосипедиста. Стоимость приобретения силиконовых конусов равнозначна стоимости приобретения пиломатериала и красок. Недостатком является их легковесность, что делает их неустойчивыми при ветреной погоде, а также отсутствие возможности привлечь к их изготовлению детей.



Фото: Велосипедная школа Õnneleid

СХЕМЫ УЧЕБНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ ТРАСС

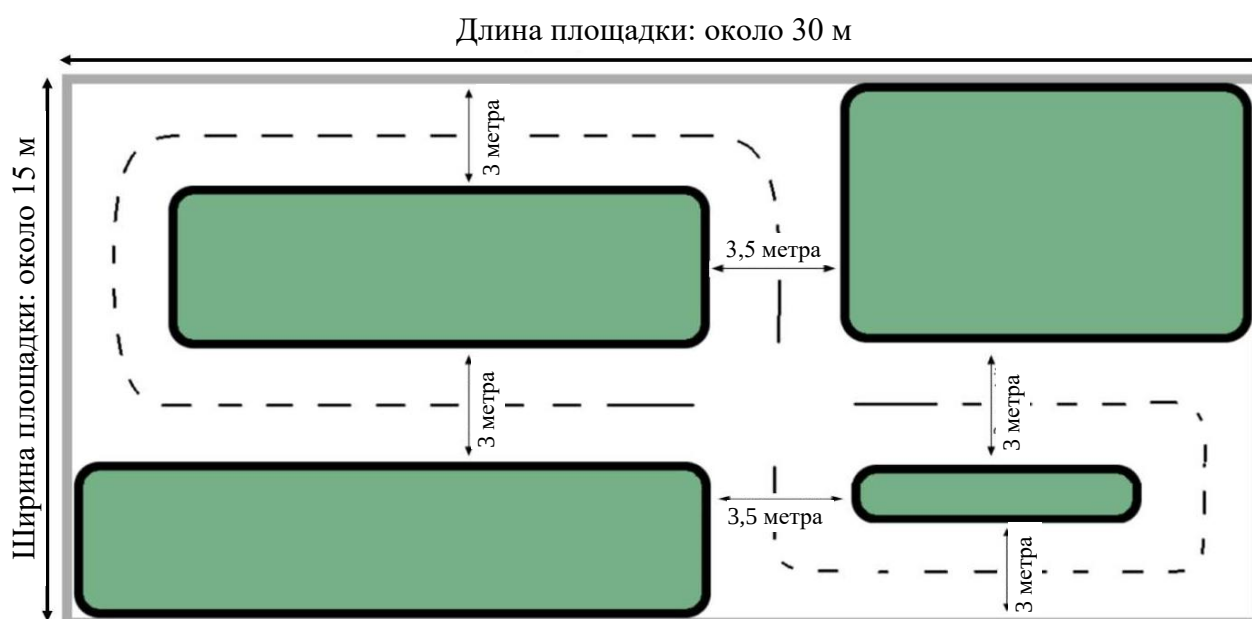
Далее предлагаем некоторые идеи по моделированию и использованию учебной трассы. Ключевыми словами являются простота, практичность и содействие достижению результатов обучения. Поскольку зачастую при обучении юных велосипедистов используется лишь один учитель, мы постараемся сделать учебную трассу как можно более компактной, чтобы у него была возможность одновременно следить за всеми проходящими обучение детьми и инструктировать их. Вместе с тем, если учителей больше, можно сделать учебную трассу сложнее, добавив новые модули – перекрестки. Исходные размеры площадки полностью соответствуют размерам баскетбольной. Такое решение оставляет возможность для отработки ситуаций на дороге в ходе практических заданий и в помещении, даже в зимнее время. Такая компактная трасса вмещает одновременно от пяти до шести учащихся. Если школа имеет возможность использовать более просторную территорию, разумеется, можно разметить гораздо более просторную учебную трассу и привлечь больше учащихся. Учебные трассы и используемые там элементы содействуют исполнению требований к квалификации велосипедиста.

Учебные трассы не поддерживают следующие требования к квалификации велосипедиста:

1. Велосипедист знает правила поведения при дорожно-транспортном происшествии;
2. Велосипедист способен правильно действовать при дорожно-транспортном происшествии.
3. Велосипедист знает сигналы регулировщика.

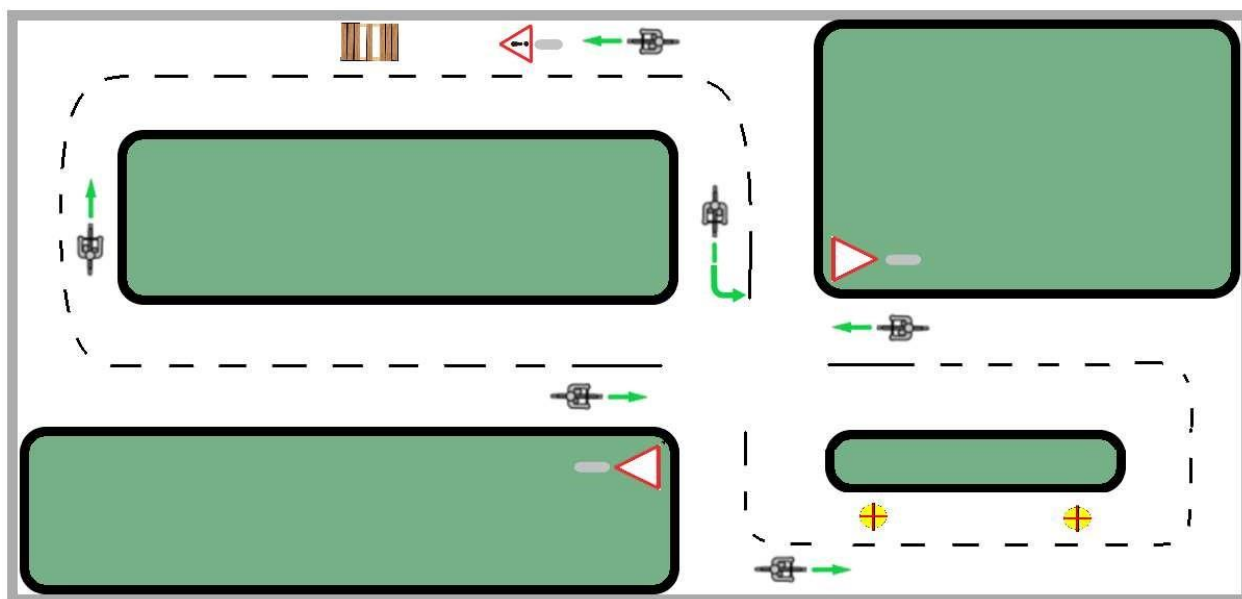
Последнему требованию к квалификации инструктор может обучить каждого велосипедиста, используя ту же учебную площадку. Для этого можно пройти организуемый Департаментом шоссейных дорог дополнительный курс «Сопровождающий группы детей». Освоенные на дополнительном курсе знания и умения велосипедный инструктор сможет применять на учебной трассе в подходящее для себя время и подходящим образом.

Основа учебной трассы



Для разметки трассы можно использовать такие имеющиеся в комплекте средства как пластиковую ленту, силиконовые конусы, дощечки, рейки и конусы. Для разметки расположенной во дворе трассы можно также использовать мелки и, в зависимости от возможностей школы, стойкие краски. Последние, разумеется, нельзя использовать на баскетбольной площадке, а вот на пустом поле – почему бы и нет! На данной основе можно моделировать самые различные ситуации на дороге. Это можно делать, комбинируя дорожные знаки и добавляя на учебную трассу различные тренировочные элементы. Это позволит сделать трассу интереснее для детей, а также создаст больше возможностей для обучения безопасной езде. Далее мы приводим примеры моделирования учебной трассы.

Первая ситуация



На перекресток добавлено несколько знаков приоритета, а перед тренировочным элементом – предупреждающий знак. Цель учебной трассы – повторить значения знаков приоритета и очередность проезда, а также потренировать выполнение маневров. Кроме того, можно научиться понимать значение и важность предупреждающих знаков, а также научиться безопасно пересекать имеющиеся на дороге препятствия, которые невозможно объехать (железнодорожные рельсы, выбоины на дороге и т. д.). Задача учителя – объяснить, какая опасность имеется на дороге и как безопасно пересечь это препятствие. Также добавлены «флюгеры», чтобы создать возможность для тренировки указания направления рукой.

Перед практическими занятиями учитель и учащиеся обсуждают действующие на учебной площадке правила. При необходимости учитель демонстрирует учащимся, как велосипедист уступает дорогу на главной дороге, как правильно ехать по трассе и как безопасно пересекать имеющееся на пути препятствие.

На учебной площадке учатся:

1. соблюдать обязанность уступать дорогу;
2. своевременно указывать направление рукой;
3. правильно располагаться на дороге при движении по проезжей части;

4. выполнять различные маневры и занимать правильное положение на дороге по завершении маневра;
5. выбирать подходящую скорость и соблюдать дистанцию с другими участниками движения;
6. пересекать находящееся на дороге препятствие.

Инструкция по прохождению элемента «Труднопроходимый участок дороги»

1. Перед препятствием велосипедист значительно снижает скорость;
2. Велосипедист проходит элемент как можно более по центру и полностью перпендикулярно;
3. При прохождении элемента велосипедист не должен тормозить.
4. При прохождении элемента велосипедист не должен разворачиваться.
5. Центр тяжести следует сместить к педалям и слегка отклониться в седле назад.

Риски при прохождении элемента «труднопроходимый участок дороги»:

1. Если пересекать препятствие не полностью перпендикулярно, а по диагонали, то переднее колесо велосипеда может соскользнуть, вызвав потерю равновесия и в худшем случае – падение.
2. Если центр тяжести будет оставаться на седле, то переднее колесо может застрять, вызвав падение.

Цель использования флюгера:

1. Флюгер помогает учащемуся сформировать привычку указывать направление перед маневром или сменой полосы;
2. Флюгер находится на высоте вытянутой руки велосипедиста и может быть установлен с обеих сторон для тренировки указания направления разными руками;
3. Использование флюгера делает учебный процесс веселее, поскольку, проходя флюгер, учащийся должен заставить его завертеться. Учителю проще заметить, указал ли учащийся направление перед маневром.

В соответствии с требованиями к квалификации велосипедиста велосипедист знает:

1. риски, обусловленные другими участниками движения;
2. необходимые для безопасного движения велосипедиста правила дорожного движения, значение средств регулировки дорожного движения, обязанность уступать дорогу и ограничения;
3. принципы соблюдения дистанции, тормозного пути и сохранения траектории, а также факторы риска, связанные с управлением велосипедом при различных дорожных и климатических условиях;
4. риски, связанные с выбором скорости движения.

Велосипедист умеет:

1. управлять велосипедом таким образом, чтобы исключить возникновение опасных ситуаций;
2. следить за приближающимися транспортными средствами и подавать рукой предупреждающий сигнал, не теряя равновесие и контроль над велосипедом;
3. оценивать характер возможного риска, предугадывать риски, связанные с поведением других участников движения, и действовать соответствующим образом;

4. соблюдать правила дорожного движения и применять их на практике.

Для обеспечения безопасной езды велосипедист должен принимать все необходимые меры предосторожности, указанные далее:

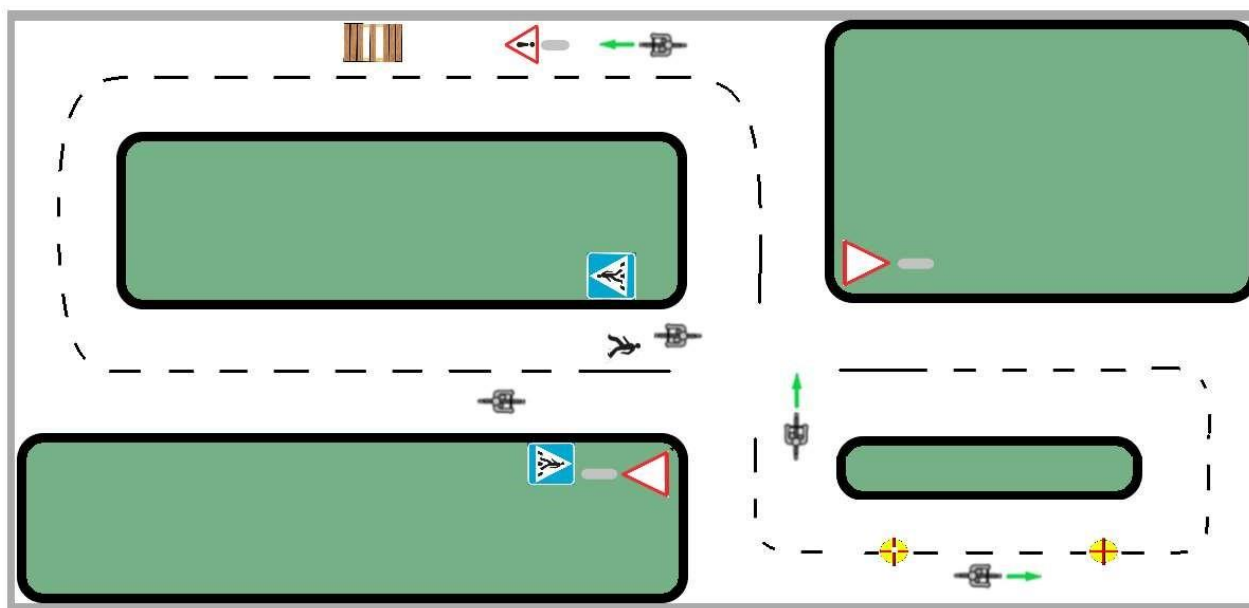
- следить за дорогой и средствами регулировки дорожного движения, своевременно замечать возникший или потенциальный риск при начале езды, остановке, езде вперед, вбок или назад;
- безопасно выполнять маневры и правильно действовать в случае опасности;
- общаться с другими участниками движения допустимым и понятным образом.

Вторая ситуация

Добавив знаки «Пешеходный переход», мы получим уже новую и немного более сложную ситуацию. Хорошая возможность научить детей, что при езде на велосипеде они являются водителями и обязаны уступать дорогу пешеходам. Цель учебной трассы – обучить учащихся обязанности уступать дорогу пешеходам и сформировать у них соответствующее отношение. Перед практическими занятиями учитель и учащиеся обсуждают действующие на учебной площадке правила. При необходимости учитель демонстрирует учащимся, как велосипедист уступает дорогу на главной дороге, как правильно ехать по трассе и как безопасно пересекать имеющееся на пути препятствие.

На учебной площадке учатся:

1. соблюдать обязанность уступать дорогу;
2. своевременно указывать направление рукой;
3. правильно располагаться при движении по проезжей части;
4. выполнять различные маневры и занимать правильное положение на дороге по завершении маневра;
5. соблюдать допустимую скорость и дистанцию с другими участниками движения;
6. уступать дорогу пешеходам;
7. пересекать имеющееся на дороге препятствие.



В соответствии с требованиями к квалификации велосипедиста велосипедист знает:

1. риски, обусловленные другими участниками движения;
2. необходимые для безопасного движения велосипедиста правила дорожного движения, значение средств регулирования дорожного движения, обязанность уступать дорогу и ограничения;
3. принципы соблюдения дистанции, тормозного пути и сохранения траектории, а также факторы риска, связанные с управлением велосипедом при различных дорожных и климатических условиях;
4. риски, связанные с выбором скорости движения.

Велосипедист умеет:

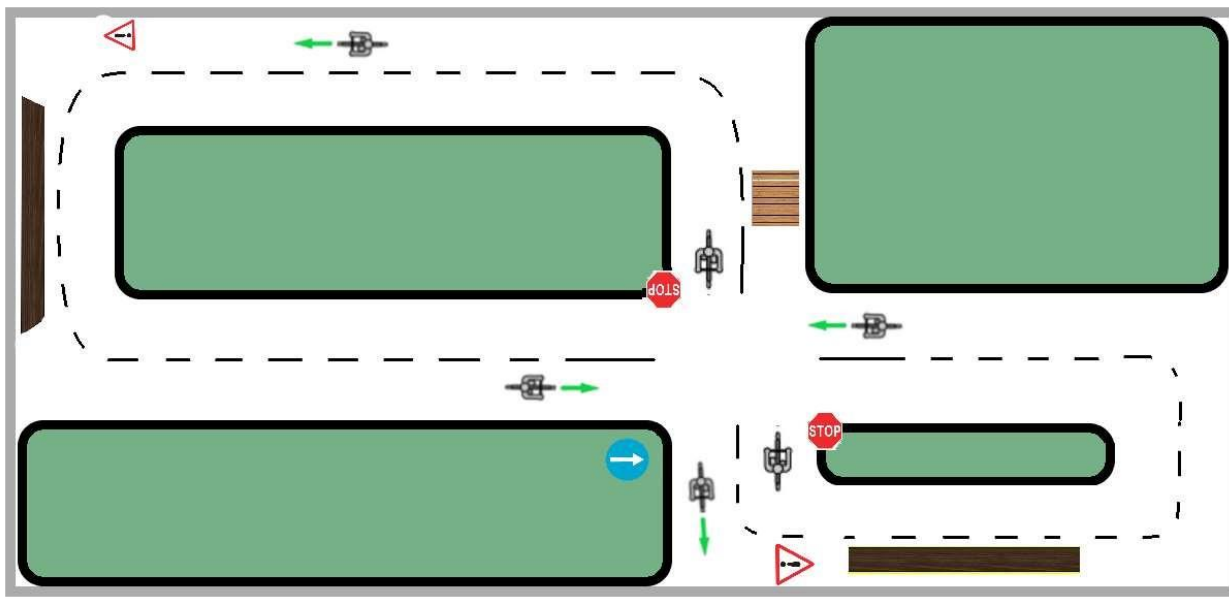
1. управлять велосипедом таким образом, чтобы исключить возникновение опасных ситуаций;
2. следить за приближающимися транспортными средствами и подавать рукой предупреждающий сигнал, не теряя равновесие и контроль над велосипедом;
3. оценивать характер возможного риска, предугадывать риски, связанные с поведением других участников движения, и действовать соответствующим образом;
4. соблюдать правила дорожного движения и применять их на практике.

Для обеспечения безопасной езды велосипедист должен принимать все необходимые меры предосторожности, указанные далее:

1. следить за дорогой и средствами регулирования дорожного движения, своевременно замечать возникший или потенциальный риск при начале езды, остановке, езде вперед, вбок или назад;
2. безопасно выполнять маневры и правильно действовать в случае опасности;
3. общаться с другими участниками движения допустимым и понятным образом.

Третья ситуация

В третьей ситуации для учащихся создано на трассе значительно больше препятствий. Также добавлено обязательное направление движения с использованием дорожного знака 411. В зависимости от того, в каких условиях размечена трасса, можно также использовать у знака 222 ограничительную черту. Цель учебной трассы – повторить и закрепить значения средств регулирования дорожного движения, а также обучить учащегося навыкам пересечения препятствий и развить эти навыки. На учебной трассе имеется три препятствия, обозначенные предупреждающим знаком. Пересечение элемента «пандус» учит учитывать риски, сопряженные с пересечением неровностей проезжей части. В реальных ситуациях на дороге неровности связаны с нерегулируемыми переходами и поднятыми перекрестками. Обычно неровность предполагает снижение скорости. Водитель должен убедиться в безопасности и при необходимости уступить дорогу другим участникам движения.



Элемент «мини-эстакада» позволяет овладеть навыками пересечения расположенных на более низком уровне препятствий при езде на велосипеде. Элемент «доска» позволяет овладеть навыками, необходимыми при движении по узкой дороге. На учебной трассе установлены дорожные знаки «Остановись и уступи дорогу», позволяющие повторить и закрепить предписываемую дорожным знаком обязанность всегда останавливаться (а не медленно катиться) и уступать дорогу другим участникам движения. Также повторяется и закрепляется значение предписывающего знака «Обязательное направление движения». Учебная трасса предоставляет учащемуся возможность регулярно тренировать выполнение различных маневров, своевременное указание направления движения и правильное расположение на проезжей части как при движении по прямой, так и при совершении маневров. Перед практическими занятиями учитель и учащиеся обсуждают действующие на учебной площадке правила. При необходимости учитель демонстрирует учащимся, как велосипедист уступает дорогу на главной дороге, как правильно ехать по трассе и как безопасно пересекать имеющееся на пути препятствие.

На учебной площадке учатся:

1. соблюдать обязанность уступать дорогу;
2. своевременно указывать направление рукой;
3. правильно располагаться на дороге при движении по проезжей части;
4. выполнять различные маневры и занимать правильное положение на дороге по завершении маневра;
5. соблюдать допустимую скорость и дистанцию с другими участниками движения;
6. уступать дорогу пешеходам;
7. безопасно пересекать имеющееся на дороге препятствие.

Инструкция по прохождению элемента «пандус»:

1. Перед подъездом к пандусу следует значительно снизить скорость;
2. пандус следует пересекать максимально по центру;
3. въезжая на пандус, велосипедист смотрит не вниз, а туда, куда хочет добраться.
4. Центр тяжести следует сместить к педалям и слегка отклониться в седле назад.

Риски при прохождении элемента «пандус»:

1. При прохождении пандуса на большой скорости велосипедист смещается и не может сохранять траекторию движения;
2. смещение на пандусе может привести к падению.
3. Если центр тяжести будет оставаться на седле, то переднее колесо может застрять, вызвав падение.

Инструкция по прохождению элемента «мини-эстакада»:

1. Перед мини-эстакадой велосипедист снижает скорость;
2. Мини-эстакада пересекается максимально в центре и поперек.
3. Центр тяжести следует сместить к педалям и слегка отклониться в седле назад.

Риски при прохождении элемента «мини-эстакада»:

1. При пересечении мини-эстакады на большой скорости переднее колесо может резко застрять, вызвав разворот руля;
2. Движение по мини-эстакаде на большой скорости может привести к скольжению, что, в свою очередь, может вызвать падение.
3. Если центр тяжести будет оставаться на седле, то переднее колесо может застрять, вызвав падение.

Инструкция по прохождению элемента «доска»:

1. На доску въезжают на средней скорости;
2. По доске проезжают максимально по центру;
3. При проезде по доске смотреть следует не вниз, а вдаль на цель назначения.

Риски при прохождении элемента «доска»:

1. При проезде по доске на большой скорости невозможно соблюдать прямую траекторию движения;
2. Съехав с доски, можно потерять равновесие и упасть;
3. Смотря вниз (на доску) при проезде по ней, велосипедист не может сохранять прямую траекторию. Велосипедист соскальзывает с доски.

В соответствии с требованиями к квалификации велосипедиста велосипедист знает:

1. риски, обусловленные другими участниками движения;
2. необходимые для безопасного движения велосипедиста правила дорожного движения, значение средств регулирования дорожного движения, обязанность уступать дорогу и ограничения;
3. принципы соблюдения дистанции, тормозного пути и сохранения траектории, а также факторы риска, связанные с управлением велосипедом при различных дорожных и климатических условиях;
4. риски, связанные с выбором скорости движения.

Велосипедист умеет:

1. управлять велосипедом таким образом, чтобы исключить возникновение опасных ситуаций;

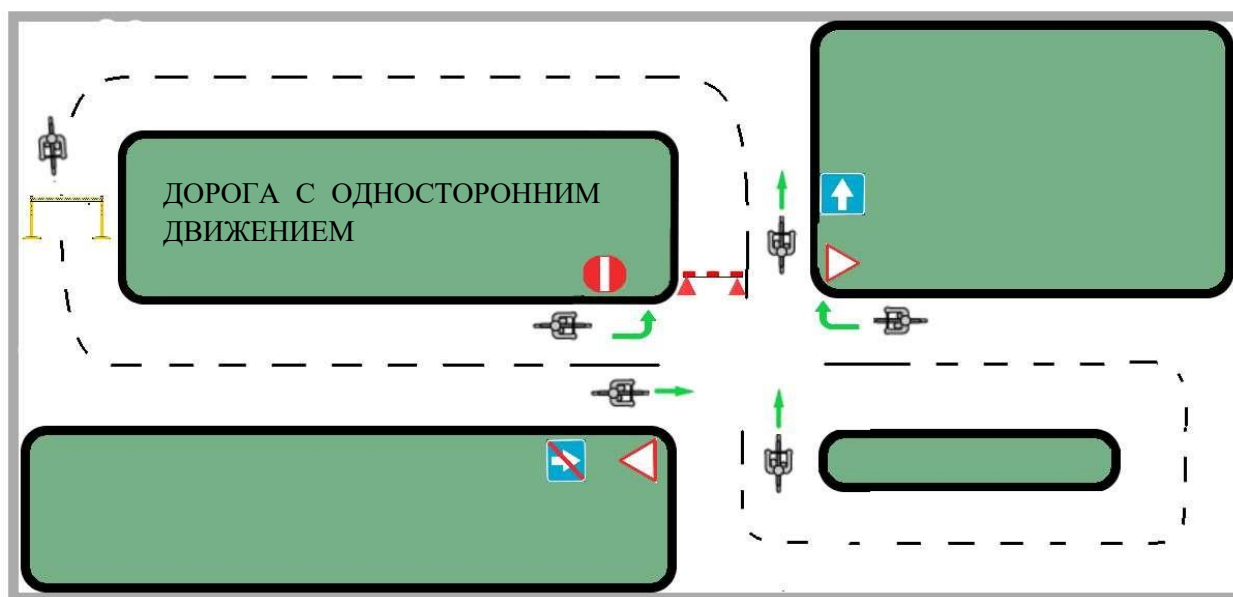
2. следить за приближающимися транспортными средствами и подавать рукой предупреждающий сигнал, не теряя равновесие и контроль над велосипедом;
3. оценивать характер возможного риска, предугадывать риски, связанные с поведением других участников движения, и действовать соответствующим образом;
4. соблюдать правила дорожного движения и применять их на практике.

Для обеспечения безопасной езды велосипедист должен принимать все необходимые меры предосторожности, указанные далее:

1. следить за дорогой и средствами регулировки дорожного движения, своевременно замечать возникший или потенциальный риск при начале езды, остановке, езде вперед, вбок или назад;
2. безопасно выполнять маневры и правильно действовать в случае опасности;
3. общаться с другими участниками движения допустимым и понятным образом.

Четвертая ситуация

В четвертой ситуации посредством соответствующих дорожных знаков смоделирована улица с одним направлением движения. Чтобы детям было понятнее, какая полоса движения закрыта, можно также использовать элемент «тормозная планка». На трассе установлена также «планка с регулировкой высоты».



Цель учебной трассы – позволить повторить правила езды по дороге с односторонним движением и значения дорожных знаков. Закрепить, каким образом надо располагаться при езде по улице с односторонним движением, и научиться перестраиваться при необходимости свернуть с такой улицы налево. Используя на перекрестке знаки приоритета, можно также регулярно тренировать и закрепить очередность проезда на перекрестке.

На учебной трассе установлено препятствие – «планка с регулировкой высоты», проезд под которой учит справляться с ситуацией, когда над велосипедной дорожкой низко склоняются, например, ветви или иные препятствия. Учебная трасса предоставляет учащемуся возможность регулярно тренировать выполнение различных маневров, своевременное указание направления

движения и правильное расположение на проезжей части как при движении по прямой, так и при совершении маневров.

Перед практическими занятиями учитель и учащиеся обсуждают действующие на учебной площадке правила. При необходимости учитель демонстрирует учащимся, как велосипедист уступает дорогу на главной дороге, как правильно ехать по трассе и как безопасно пересекать имеющееся на пути препятствие.

На учебной площадке учатся:

1. соблюдать обязанность уступать дорогу;
2. своевременно указывать направление рукой;
3. правильно располагаться на дороге при движении по проезжей части;
4. выполнять различные маневры и занимать правильное положение на дороге по завершении маневра;
5. соблюдать допустимую скорость и дистанцию с другими участниками движения;
6. уступать дорогу пешеходам;
7. избегать имеющееся на дороге препятствие.

Инструкция по использованию элемента «планка с регулировкой высоты»:

1. Высота планки должна соответствовать росту ребенка и высоте велосипеда;
2. Приближаясь к планке, велосипедист должен снизить скорость;
3. Перед планкой велосипедист склоняется над рулем;
4. Склоняясь над рулем, велосипедист должен смотреть вдаль и вверх, чтобы проследить, где может продолжаться движение.

Риски при проезде под элементом «планка с регулировкой высоты»:

1. Если высота планки не отрегулирована в соответствии с ростом ребенка, т. е. планка находится слишком низко, то под ней невозможно проехать. Ребенок врежется в планку и ударится или даже получит травму;
2. При проезде под планкой на высокой скорости ребенок не почувствует ее правильной высоты;
3. Склоняясь над рулем и не смотря вперед, ребенок может съехать с трассы.

В соответствии с требованиями к квалификации велосипедиста велосипедист знает:

1. риски, обусловленные другими участниками движения;
2. необходимые для безопасного движения велосипедиста правила дорожного движения, значение средств регулировки дорожного движения, обязанность уступать дорогу и ограничения;
3. принципы соблюдения дистанции, тормозного пути и сохранения траектории, а также факторы риска, связанные с управлением велосипедом при различных дорожных и климатических условиях;
4. риски, связанные с выбором скорости движения.

Велосипедист умеет:

1. управлять велосипедом таким образом, чтобы исключить возникновение опасных ситуаций;
2. следить за приближающимися транспортными средствами и подавать рукой предупреждающий сигнал, не теряя равновесие и контроль над велосипедом;

3. оценивать характер возможного риска, предугадывать риски, связанные с поведением других участников движения, и действовать соответствующим образом;
4. соблюдать правила дорожного движения и применять их на практике.

Для обеспечения безопасной езды велосипедист должен принимать все необходимые меры предосторожности, указанные далее:

1. следить за дорогой и средствами регулировки дорожного движения, своевременно замечать возникший или потенциальный риск при начале езды, остановке, езде вперед, вбок или назад;
2. безопасно выполнять маневры и правильно действовать в случае опасности;
3. общаться с другими участниками движения допустимым и понятным образом.

Примеры учебных трасс с одним перекрестком.





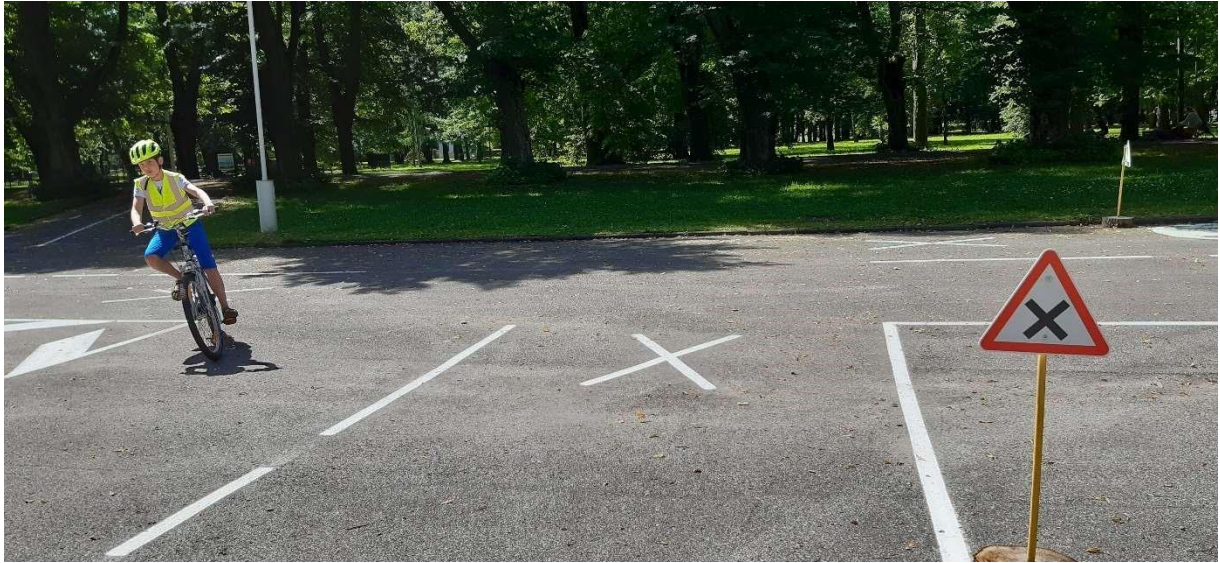
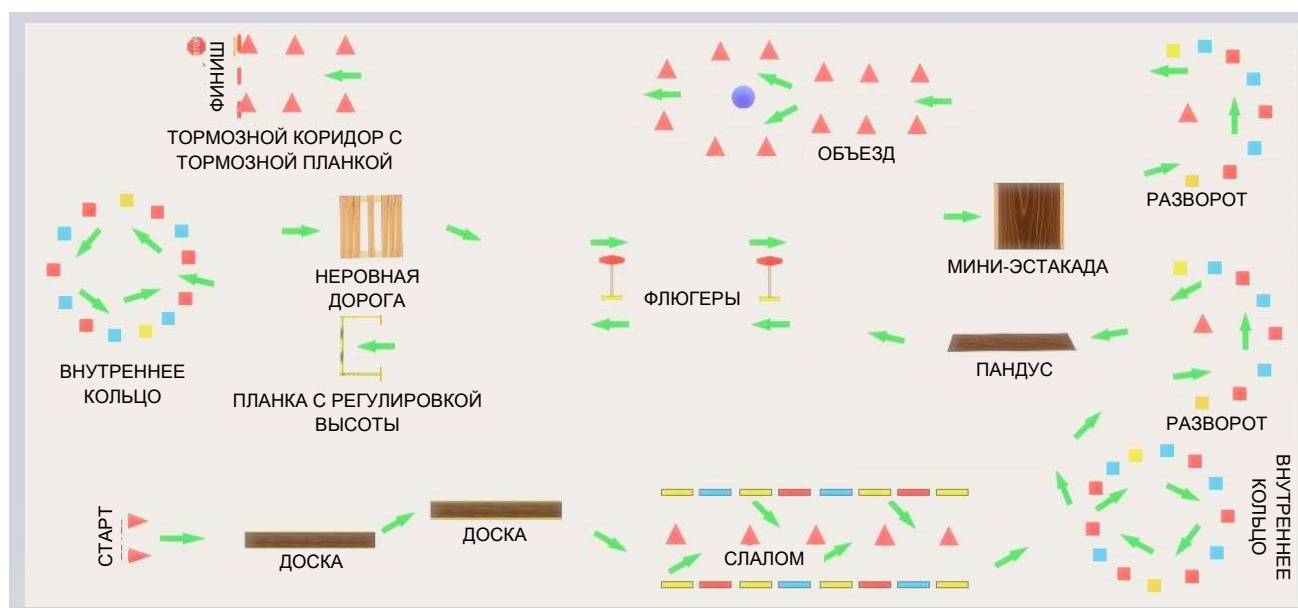


Фото: Велосипедная школа Õnneleid

СХЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ТРАСС (ТРАСС ДЛЯ ТРЮКОВ)

Схемы тренировочных трасс (трасс для трюков) добавлены в методическую инструкцию с целью поделиться с велосипедным инструктором идеями по развитию навыков юных велосипедистов. Трассы для трюков сложнее и состоят из различных упражнений, развивающих чувство равновесия, умение управлять своим телом и велосипедом, направление взгляда велосипедиста и расположение на трассе в различных ситуациях. Упражнения трасс для трюков следует проходить на низких скоростях и как можно более точно. Сноровку велосипедиста отражает не умение ездить быстро, а напротив, как можно более медленная езда с элегантной точностью и без потери равновесия.

Первая тренировочная трасса



Ориентировочные размеры площадки – 50 x 25 м. Они зависят от площади имеющейся у школы территории. Более просторная площадка позволяет создать более безопасную и интересную трассу. Элементы тренировочной трассы (для трюков) и их использование описаны выше.

Сдвиг между досками равен 80 см, а расстояние между двумя досками – 3 м. Свободная ширина стартового, объездного и финишного коридоров составляет минимум 80 см. Внутренний диаметр внутреннего кольца – 3-3,5 м. Расстояние между конусами слалома составляет 1,5 м, а ширина коридора – 2 м. Расстояние между флюгерами – 6 м. Для разметки внутренних колец и разворотов можно использовать дощечки, рейки или силиконовые конусы. Упражнение «объезд» размечено конусами и симулирует ситуацию, когда велосипедисту следует решить, с какой стороны объезжать препятствие на дороге, если торможение невозможно. Продвинутым учащимся можно в последний момент отдавать распоряжение объезжать препятствие справа или слева. В таком случае препятствие (на рисунке – синий мяч) должно быть плоским и безопасным предметом. Перед практическими занятиями учитель и учащиеся обсуждают действующие на учебной площадке правила. При необходимости учитель демонстрирует учащимся, как правильно располагаться на трассе для трюков и как безопасно пересекать имеющееся на пути препятствие.

Инструкция к заданию «Тормозной коридор»:

1. Перед тормозным коридором велосипедист медленно снижает скорость;
2. Окончательная остановка происходит непосредственно перед тормозной планкой;
3. Велосипед должен располагаться в пределах точно заданного и размеченного коридора;
4. Цель упражнения – сформировать навыки велосипедиста при выборе скорости и планировании тормозного пути.

Задание «Тормозной коридор» не выполнено, если:

1. Велосипедист останавливается перед тормозной планкой, но заднее колесо остается за пределами коридора;
2. Велосипедист не может остановить велосипед и заезжает за тормозную планку.

Инструкция по прохождению элемента «объезд»:

1. Перед объездом велосипедист снижает скорость;
2. Перед препятствием велосипедист должен быть готов быстро изменить траекторию;
3. После препятствия следует вернуться на прежнюю траекторию.

Риски при прохождении элемента «объезд»:

1. Подъезжая к препятствию на слишком высокой скорости, велосипедист не способен объехать его и наезжает на препятствие;
2. Запоздалое торможение может привести к падению.

Инструкция к упражнению «Разворот»:

1. В полукольцо разворота въезжают медленно;
2. По полукольцу проезжают как можно ближе к элементам;
3. Водитель направляет взгляд на цель назначения;
4. Цель упражнения – сформировать у велосипедиста навык разворачиваться в замкнутом пространстве.

Риски при прохождении упражнения «Разворот»:

1. Столкновение с элементами трассы на большой скорости;
2. Велосипедист смотрит вниз и теряет равновесие или сталкивается с элементом.

Инструкция к упражнению «Внутреннее кольцо»:

1. Во внутреннее кольцо въезжают на низкой скорости;
2. По внутреннему кольцу проезжают у элементов;
3. Водитель направляет взгляд на цель назначения;
4. Цель упражнения – сформировать у велосипедиста навык разворачиваться в замкнутом пространстве.

Риски при прохождении упражнения «Внутреннее кольцо»:

1. Столкновение с элементами трассы на большой скорости;
2. Велосипедист смотрит вниз и теряет равновесие или сталкивается с элементом.

Инструкция к упражнению «Слалом»:

1. «Слалом» проходят на средней скорости;
2. Сбивать конусы нельзя;

3. Нельзя выезжать за размеченные пределы трассы;
4. Водитель направляет взгляд на цель назначения;
5. Цель упражнения – сформировать навык объезда имеющихся на дороге препятствий (небольшая яма, лежащий на дороге предмет и т. д.).

Риски при прохождении упражнения «Слалом»:

1. Водитель смотрит при движении вниз или на конус, теряет траекторию и выезжает за пределы трассы.
2. Велосипедист сбивает конус.

Инструкция по использованию элемента «планка с регулировкой высоты»:

1. Высота планки должна соответствовать росту ребенка и высоте велосипеда;
2. Приближаясь к планке, велосипедист должен снизить скорость;
3. Перед планкой велосипедист склоняется над рулем;
4. Склоняясь над рулем, велосипедист должен смотреть вдаль и вверх, чтобы проследить, где может продолжать движение.

Риски при проезде под элементом «планка с регулировкой высоты»:

1. Если высота планки не отрегулирована в соответствии с ростом ребенка, т. е. планка находится слишком низко, то под ней невозможно проехать. Ребенок врежется в планку и ударится или даже получит травму;
2. При проезде под планкой на высокой скорости ребенок не почувствует ее правильной высоты;
3. Склоняясь над рулем и не смотря вперед, ребенок может съехать с трассы.

Инструкция по прохождению элемента «доска»:

1. На доску въезжают на средней скорости;
2. По доске проезжают максимально по центру;
3. При проезде по доске смотреть следует не вниз, а вдаль на цель назначения.

Риски при прохождении элемента «доска»:

1. При проезде по доске на большой скорости невозможно соблюдать прямую траекторию движения;
2. Съехав с доски, можно потерять равновесие и упасть;
3. Смотря вниз (на доску) при проезде по ней, велосипедист не может сохранять прямую траекторию. Велосипедист соскальзывает с доски.

Инструкция по прохождению элемента «мини-эстакада»:

1. Перед мини-эстакадой велосипедист снижает скорость;
2. Мини-эстакада пересекается максимально в центре и поперек.
3. Центр тяжести следует сместить к педалям и слегка отклониться в седле назад.

Риски при прохождении элемента «мини-эстакада»:

1. При пересечении мини-эстакады на большой скорости переднее колесо может резко застрять, вызвав разворот руля;
2. Движение по мини-эстакаде на большой скорости может привести к скольжению, что, в свою очередь, может вызвать падение.

3. Если центр тяжести будет оставаться на седле, то переднее колесо может застрять, вызвав падение.

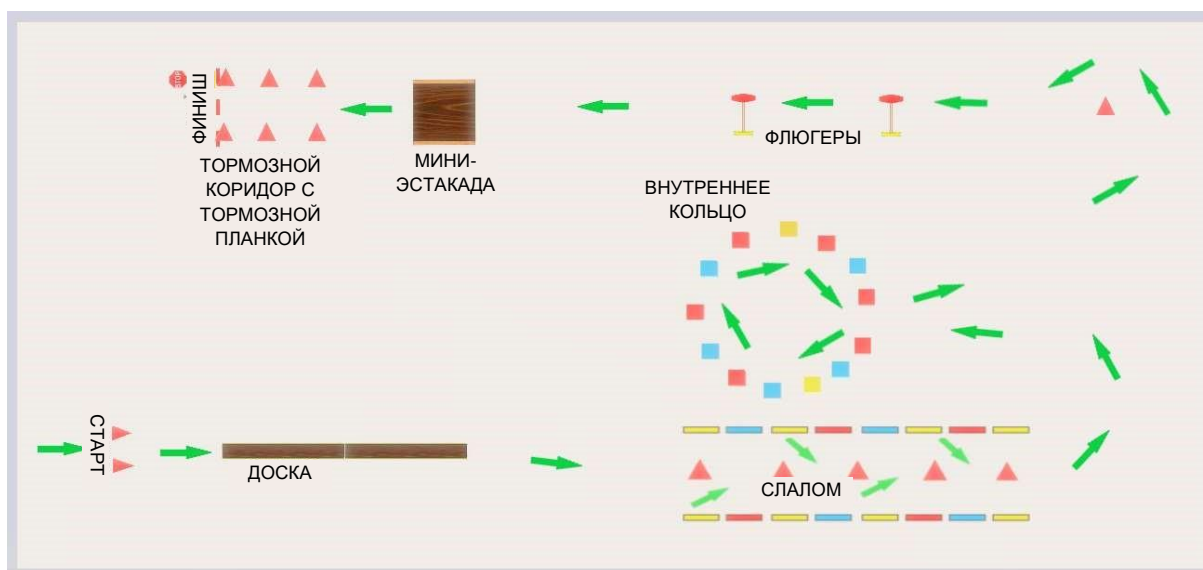
Инструкция по прохождению элемента «Труднопроходимый участок дороги»

1. Перед препятствием велосипедист значительно снижает скорость;
2. Велосипедист проходит элемент как можно более по центру и полностью перпендикулярно;
3. При прохождении элемента велосипедист не должен тормозить.
4. При прохождении элемента велосипедист не должен разворачиваться.
5. Центр тяжести следует сместить к педалям и слегка отклониться в седле назад.

Риски при прохождении элемента «труднопроходимый участок дороги»:

1. Если пересекать препятствие не полностью перпендикулярно, а по диагонали, то переднее колесо велосипеда может соскользнуть, вызвав потерю равновесия и в худшем случае – падение.
2. Если центр тяжести будет оставаться на седле, то переднее колесо может застрять, вызвав падение.

Вторая тренировочная трасса



Вторая тренировочная трасса значительно проще и позволяет почувствовать себя хорошими велосипедистами даже детям со слабыми навыками. Доски расположены одна за другой без сдвигов и зазоров. Расстояние между конусами слалом составляет 2 м, а ширина коридора – 2 м. Диаметр внутреннего кольца – 4 м. Перед практическими занятиями учитель и учащиеся обсуждают действующие на учебной площадке правила. При необходимости учитель демонстрирует учащимся, как правильно располагаться на трассе для трюков и как безопасно пересекать имеющиеся на пути препятствия.

Инструкция к заданию «Тормозной коридор»:

1. Перед тормозным коридором велосипедист медленно снижает скорость;
2. Окончательная остановка происходит непосредственно перед тормозной планкой;
3. Велосипед должен располагаться в пределах точно заданного и размеченного коридора;

4. Цель упражнения – сформировать навыки велосипедиста при выборе скорости и планировании тормозного пути.

Задание «Тормозной коридор» не выполнено, если:

1. Велосипедист останавливается перед тормозной планкой, но заднее колесо остается за пределами коридора;
2. Велосипедист не может остановить велосипед и заезжает за тормозную планку.

Инструкция к упражнению «Внутреннее кольцо»:

1. Во внутреннее кольцо въезжают на низкой скорости;
2. По внутреннему кольцу проезжают у элементов;
3. Водитель направляет взгляд на цель назначения;
4. Цель упражнения – сформировать у велосипедиста навык разворачиваться в замкнутом пространстве.

Риски при прохождении упражнения «Внутреннее кольцо»:

1. Столкновение с элементами трассы на большой скорости;
2. Велосипедист смотрит вниз и теряет равновесие или сталкивается с элементом.

Инструкция к упражнению «Слалом»:

1. «Слалом» проходят на средней скорости;
2. Сбивать конусы нельзя;
3. Нельзя выезжать за размеченные пределы трассы;
4. Водитель направляет взгляд на цель назначения;
5. Цель упражнения – сформировать навык объезда имеющихся на дороге препятствий (небольшая яма, лежащий на дороге предмет и т. д.).

Риски при прохождении упражнения «Слалом»:

1. Проходить трассу на большой скорости сложно, потому что водитель может столкнуться с элементами;
2. Водитель смотрит при движении вниз или на конус, теряет траекторию и выезжает за пределы трассы.

Инструкция по прохождению элемента «доска»:

1. На доску въезжают на средней скорости;
2. По доске проезжают максимально по центру;
3. При проезде по доске смотреть следует не вниз, а вдаль на цель назначения.

Риски при прохождении элемента «доска»:

1. При проезде по доске на большой скорости невозможно соблюдать прямую траекторию движения;
2. Съехав с доски, можно потерять равновесие и упасть;
3. Смотри вниз (на доску) при проезде по ней, велосипедист не может сохранять прямую траекторию. Велосипедист соскальзывает с доски.

Инструкция по прохождению элемента «мини-эстакада»:

1. Перед мини-эстакадой велосипедист снижает скорость;
2. Мини-эстакада пересекается максимально в центре и поперек.

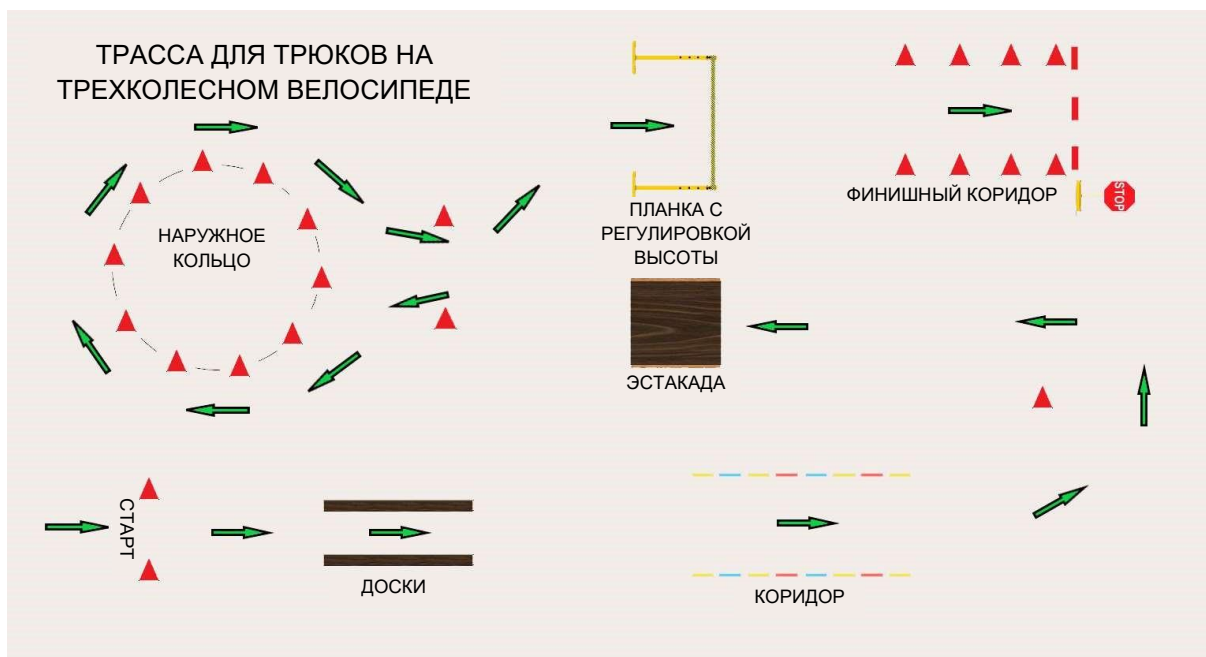
3. Центр тяжести следует сместить к педалям и слегка отклониться в седле назад.

Риски при прохождении элемента «мини-эстакада»:

1. При пересечении мини-эстакады на большой скорости переднее колесо может резко застрять, вызвав разворот руля;
2. Движение по мини-эстакаде на большой скорости может привести к скольжению, что, в свою очередь, может вызвать падение.
3. Если центр тяжести будет оставаться на седле, то переднее колесо может застрять, вызвав падение.

Тренировочная трасса для трехколесного велосипеда

В группе может быть и ребенок с особыми потребностями, у которого имеются проблемы с равновесием. Такого ребенка надо поощрять к участию в курсе велосипедистов, несмотря на то, что он использует для движения трехколесный велосипед. Велосипедный инструктор должен объяснить другим участникам серьезность проблемы и поддерживать развитие у ребенка с особыми потребностями дорожной осознанности. Ребенок с особыми потребностями имеет право двигаться и должен знать и соблюдать правила дорожного движения.



При разработке третьей трассы учитывалась возможность ее прохождения на трехколесном велосипеде, что, разумеется, не исключает возможность ее прохождения и на обычном велосипеде. При установке всех элементов следует учитывать максимально допустимую ширину трехколесного велосипеда, составляющую 1,25 м. Доски можно установить с таким интервалом, чтобы задние колеса трехколесного велосипеда ехали каждое по отдельной доске. Ширина коридора, однако, должна составлять 1,5 м, при проезде по нему велосипедист должен быть особенно внимателен, чтобы не задевать ограждения трассы, построенные из реек или дощечек. Поскольку ширина эстакады составляет 1 м, одно из задних колес, вероятно, будет проезжать за ее пределами. На трехколесном велосипеде учащийся ездит не внутри круга, а объезжает его вокруг разметки, т. е. вокруг конусов. Диаметр кольца – 3 м. При регулировке

высоты планки следует учитывать, что ребенку может быть трудно наклоняться, поэтому ее следует установить как можно выше. Чтобы элемент можно было пройти на трехколесном велосипеде, высота планки должна составлять 1450 мм. Расстояние между всеми элементами должно составлять не менее 6 м.



Трехколесный велосипед. (Интернет)

Перед практическими занятиями учитель и учащиеся обсуждают действующие на учебной площадке правила. При необходимости учитель демонстрирует учащимся, как правильно располагаться на трассе для трюков и как безопасно пересекать имеющееся на пути препятствие.

Инструкция по прохождению элемента «доски»:

1. Велосипедист подъезжает к доскам на низкой скорости;
2. Задние колеса велосипеда должны пересечь доски;
3. Водитель должен направить взгляд на цель назначения;
4. Цель упражнения – сформировать у водителя навыки проезда в узком или замкнутом пространстве.

Риски при прохождении элемента «доски»:

1. Въезжая на доски на слишком высокой скорости, водитель не сможет удержаться на них и соскользнет;
2. Водитель смотрит вниз, теряет правильную траекторию и соскальзывает с досок.

Прохождение элемента «коридор»:

1. В коридор въезжают на низкой скорости;
2. Водитель должен направить взгляд на цель назначения;
3. Цель упражнения – сформировать у водителя навыки проезда в узком или замкнутом пространстве.

Риски при прохождении элемента «коридор»:

1. Водитель смотрит вниз, теряет правильную траекторию и сталкивается с разметкой.

Инструкция по прохождению элемента «мини-эстакада»:

1. Перед мини-эстакадой велосипедист снижает скорость;
2. Мини-эстакада пересекается максимально в центре и поперек.
3. Центр тяжести следует сместить к педалям и слегка отклониться в седле назад.

Риски при прохождении элемента «мини-эстакада»:

1. При пересечении мини-эстакады на большой скорости переднее колесо может резко застрять, вызвав разворот руля;
2. Движение по мини-эстакаде на большой скорости может привести к скольжению, что, в свою очередь, может вызвать падение.
3. Если центр тяжести будет оставаться на седле, то переднее колесо может застрять, вызвав падение.

Инструкция по прохождению элемента «наружное кольцо»:

1. Кольцо объезжают по наружной границе как можно ближе к элементам;
2. Скорость при проезде по кольцу должна быть средней;
3. Водитель направляет взгляд на цель назначения;
4. Цель упражнения – сформировать у водителя навыки разворота в замкнутом пространстве.

Риски при прохождении элемента «наружное кольцо»:

1. При проезде на большой скорости водитель теряет равновесие и может упасть;
2. Водитель смотрит вниз и теряет правильную траекторию, в результате чего сталкивается с элементом.

Инструкция по использованию элемента «планка с регулировкой высоты»:

1. Высота планки должна соответствовать росту ребенка и высоте велосипеда;
2. Приближаясь к планке, велосипедист должен снизить скорость;
3. Перед планкой велосипедист склоняется над рулем;
4. Склоняясь над рулем, велосипедист должен смотреть вдаль и вверх, чтобы проследить, где может продолжать движение.

Риски при проезде под элементом «планка с регулировкой высоты»:

1. Если высота планки не отрегулирована в соответствии с ростом ребенка, т. е. планка находится слишком низко, то под ней невозможно проехать. Ребенок врежется в планку и ударится или даже получит травму;
2. При проезде под планкой на высокой скорости ребенок не почувствует ее правильной высоты;
3. Склоняясь над рулем и не смотря вперед, ребенок может съехать с трассы.

Инструкция к заданию «Тормозной коридор»:

1. Перед тормозным коридором велосипедист медленно снижает скорость;
2. Окончательная остановка происходит непосредственно перед тормозной планкой;
3. Велосипед должен располагаться в пределах точно заданного и размеченного коридора;
4. Цель упражнения – сформировать навыки велосипедиста при выборе скорости и торможении.

Задание «Тормозной коридор» не выполнено, если:

1. Велосипедист останавливается перед тормозной планкой, но заднее колесо остается за пределами коридора;

2. Велосипедист не может остановить велосипед и заезжает за тормозную планку.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

Далее мы приводим четыре спортивные игры, позволяющие юному велосипедисту развить свои навыки управления велосипедом, командной работы и оценки ситуаций. При составлении игр учтена потребность в обеспечении максимальной безопасности. Для создания соревновательного момента необязательно ездить на больших скоростях. Азарт возникает и при медленном движении, требующем сноровки.

1. Игра «Не останавливайся!»

Какие навыки развивает?

- Сохранение равновесия при медленном движении,
- торможение, поворот и использование педалей,
- соблюдение дистанции и бокового интервала,
- уважение к другим участникам движения,
- планирование своего движения и наблюдательность.

Планирование

Необходима достаточно просторная площадка, где можно разметить шестиугольное игровое поле (Рисунок 1). Расстояние между углами составляет 3 м, углы обозначены конусами. Конусы соединены между собой линиями из реек. Одновременно в игре может участвовать до шести велосипедистов. Во избежание столкновений игровая площадка не должна находиться вблизи домов, деревьев, автомобилей и т. п.

Необходимый инвентарь для разметки игровой площадки и проведения игры

Конусы, рейки. Вместо реек линии можно разметить мелом или силиконовыми конусами. Судейский свисток.

Правила игры

- Игроки въезжают на площадку и одновременно начинают движение по сигналу судьи.
- Игрок не должен задевать колесами или пересекать границы игрового поля, созданные из реек.
- Игрок должен держать ноги на педалях. Поставив ногу на дорожное покрытие, игрок должен покинуть площадку.
- Велосипеды игроков не могут соприкасаться, и игрокам нельзя дотрагиваться друг до друга. Спровоцировавший контакт игрок должен покинуть площадку.
- Если судья указывает на выбывшего игрока, последний должен быстро покинуть площадку, припарковать свой велосипед в заранее оговоренном месте и присоединиться к остальным зрителям.
- Стратегию каждый игрок формирует сам. Можно создавать препятствия для других игроков и подгонять их к границам площадки, чтобы они ошиблись и выбыли из игры. Однако при этом нельзя вызывать контакт с игроком.
- Победителем становится последний оставшийся на площадке велосипедист, который не нарушал правил.

Опасности

- На очень низких скоростях риск получить травму тоже низок.

- Игрок может потерять равновесие и упасть.
- Заигравшись, игроки могут столкнуться.
- Игроки могут въехать в разметку.

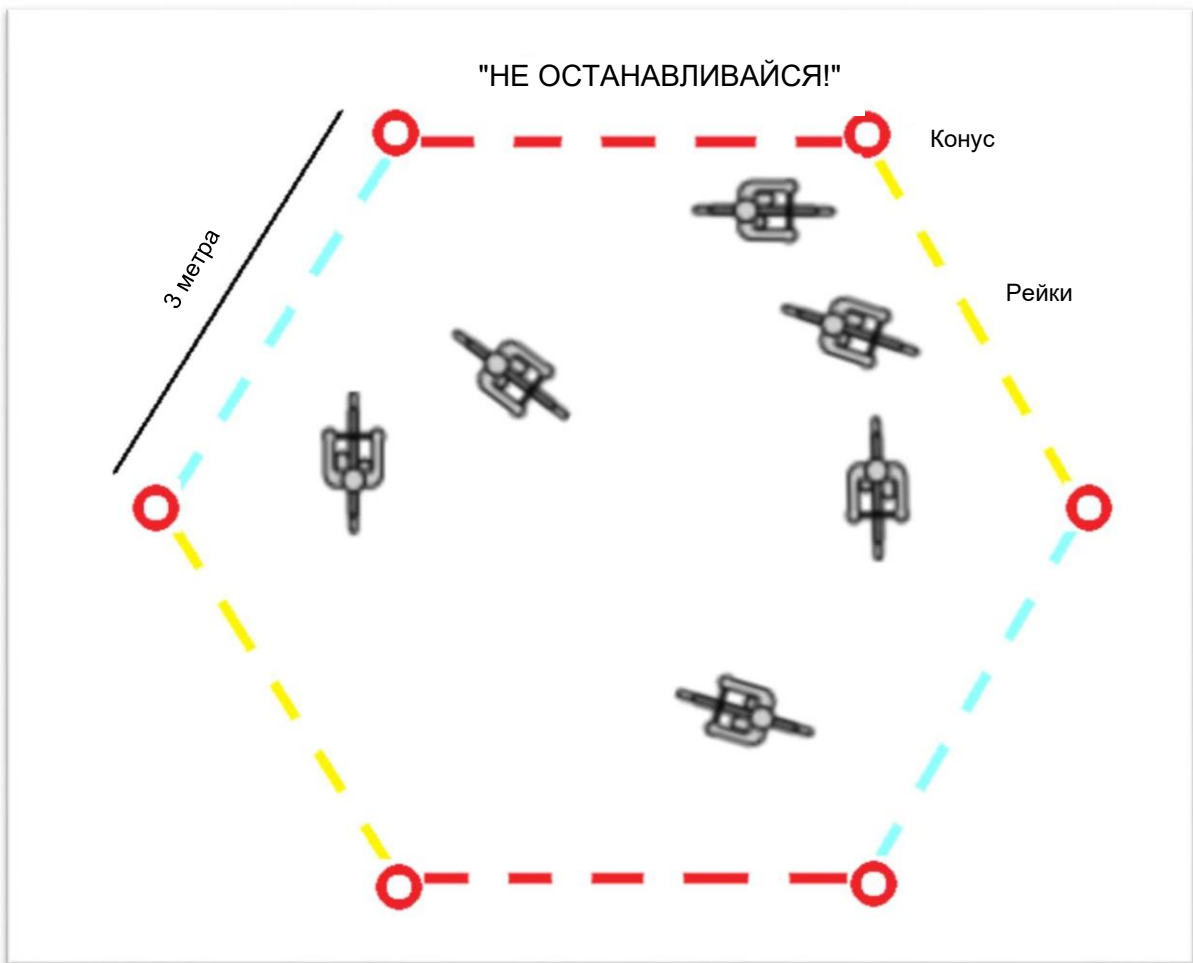


Рисунок 1. Игра «Не останавливайся!»

2. Игра «Тише едешь, дальше будешь»

Какие навыки развивает?

- Сохранение равновесия на низкой скорости,
- управление центром тяжести и взглядом для сохранения равновесия,
- соблюдение бокового интервала между двумя велосипедистами,
- использование тормозов,
- ритмичное использование педалей,
- использование подходящей передачи для езды на медленной скорости

Планирование

Найдите площадку или дорогу подходящей длины и ширины, где можно разметить трассы. Обозначьте место старта и финиша. Спортивная дистанция не должна быть слишком длинной, достаточно 25 – 30 м (Рисунок 2). Ширина предназначенной для одного игрока трассы должна составлять не менее 1 м, по возможности 1,5 м.

Необходимый инвентарь для разметки игровой площадки и проведения игры

Для нанесения разметки на дорожное покрытие используйте рейки или конусы. Рейки можно заменить меловыми линиями. Судейский свисток.

Правила игры

- Стартуют одновременно по сигналу судьи. Замешкавшийся выбывает из игры.
- Игрок не должен стоять на месте. Это означает, что велосипед всё время должен двигаться вперед. (За исключением случая, когда единогласно договорились об обратном). Остановка может сделать игру слишком долгой, и другим игрокам может стать скучно. Можно также утвердить временной лимит.
- Игрок должен держать ноги на педалях. Если игрок ставит ногу на землю, отклоняется от траектории (задевает или пересекает ограждения) или дает задний ход, он выбывает из игры и должен оставаться там, где произошла ошибка. Хотя игрок совершил ошибку, позднее он может оказаться тем, кто уехал дальше всех, и стать победителем.
- Победителем становится игрок, который последним пересечет финишную черту. Если никто не доедет до финишной черты, побеждает тот, кто уехал дальше всех.

Опасности

- На очень низких скоростях риск получить травму тоже низок.
- Игрок может потерять равновесие и упасть.
- Заигравшись, игроки могут столкнуться.
- Игроки могут въехать в разметку.

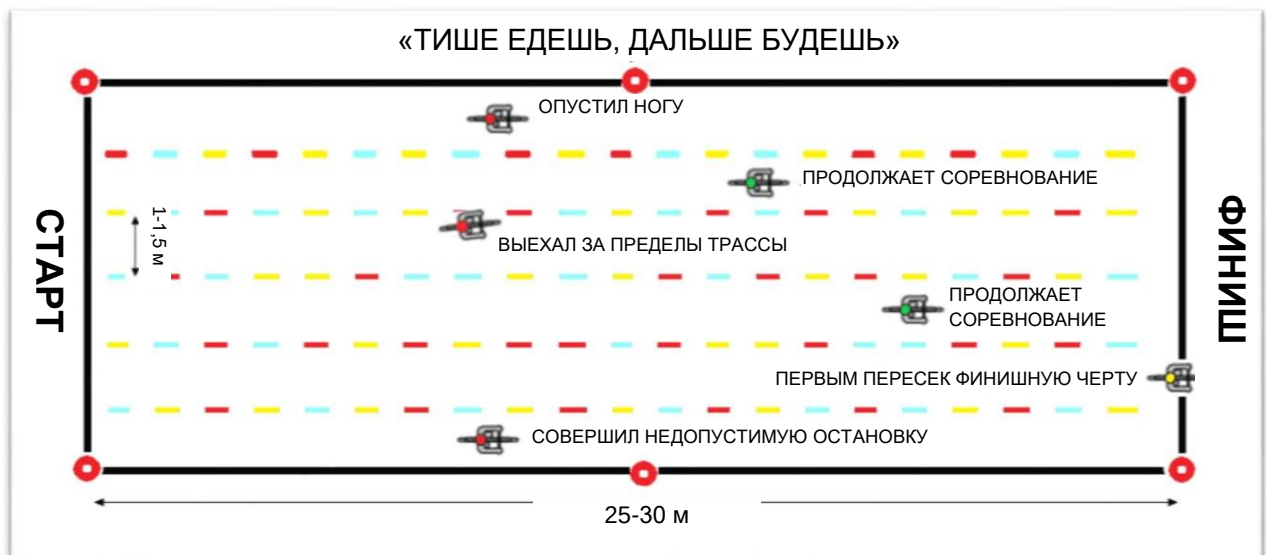


Рисунок 2. Игра «Тише едешь, дальше будешь»

3. Игра «Скорость или точность»

Какие навыки развивает?

- Сохранение равновесия при быстром ускорении,
- управление центром тяжести и взглядом для сохранения равновесия,
- соблюдение бокового интервала между двумя велосипедистами,
- резкое использование тормозов,
- ритмичное использование педалей,
- использование подходящей передачи для ускорения, □ планирование места остановки.

Планирование

Найдите площадку или дорогу подходящей длины и ширины, где можно разметить трассы. Обозначьте место старта и финиша. Спортивная дистанция не должна быть слишком длинной, достаточно 25-30 м (Рисунок 3). Если сделать трассу слишком длинной, игроки разовьют слишком высокую скорость, что может быть опасным. Ширина предназначенной для одного игрока трассы должна составлять не менее 1 м, по возможности 1,5 м. Во избежание скольжения и риска падения при торможении дорожное покрытие должно быть чистым и сухим. Участники игры должны быть продвинутыми велосипедистами.

Необходимый инвентарь для разметки игровой площадки и проведения игры

Для нанесения разметки на дорожное покрытие используйте рейки или конусы. Рейки можно заменить меловыми линиями. Ограничительная черта в конце трассы размечается мелом. Судейский свисток.

Правила игры

- Стартуют одновременно по сигналу судьи. Начавший движение до сигнала судьи выбывает из игры.
- Игрок должен держать ноги на педалях. Если игрок опускает ногу, отклоняется от траектории (задевает или пересекает ограждения), он выбывает из игры.

- Победителем становится игрок, который точнее всех притормозит на финишной черте. Тот, кто при торможении соскользнет или выкатится за финишную черту, выбывает из игры. Такое правило снижает мотивацию игроков ехать слишком быстро и помогает снизить уровень риска.

Опасности

- На более высоких скоростях риск получить травму средний.
- Игрок может потерять равновесие и упасть.
- Заигравшись, игроки могут столкнуться.
- Игроки могут въехать в разметку.
- При резком торможении заднее колесо может приподняться и привести к вылету игрока через руль.

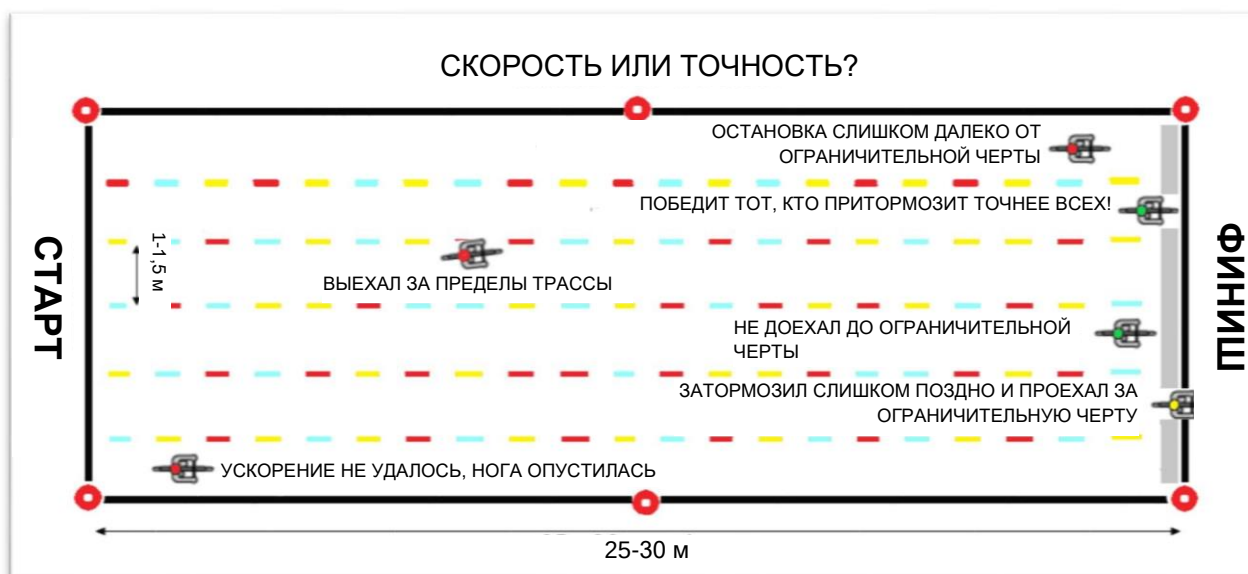


Рисунок 3. Игра «Скорость или точность»

4. Игра «Послушай, посмотри, подумай, реши!»

Какие навыки развивает?

- Сохранение равновесия и траектории при движении по кругу,
- управление центром тяжести и взглядом для сохранения равновесия,
- наблюдение за другими игроками и соблюдение дистанции между двумя велосипедистами,
- надлежащее реагирование на поступающую информацию и своевременное использование тормозов.

Планирование

Найдите площадку подходящей площади, где можно создать кольцо. Избегайте близости к различным объектам, таким как деревья, дома и автомобили, поскольку они требуют от игроков дополнительного внимания и могут быть опасными. Радиус кольца зависит от количества игроков. Важно, чтобы дистанция между игроками была достаточной для обеспечения безопасности (рисунок 4). Участники игры должны быть продвинутыми велосипедистами.

Необходимый инвентарь для разметки игровой площадки и проведения игры

Для нанесения кольца на дорожное покрытие используйте рейки или конусы. Рейки можно заменить меловыми линиями. Судейский свисток.

Правила игры

- Стартуют одновременно по сигналу судьи.
- Игрок должен продолжать движение по кругу, сохраняя стабильную дистанцию с движущимся впереди.
- Ведущий стоит в центре круга и время от времени в оговоренном формате отдает распоряжения или сигналы, на которые игроки должны надлежащим образом реагировать. Для этого можно использовать судейский свисток или устные распоряжения. Например, на один свисток можно не реагировать, а услышав два свистка подряд, надо остановиться. Также ведущий может кричать: «Стоп!» или другие слова.
- Если игрок останавливается без соответствующего сигнала, он выбывает из игры.
- Победителем становится игрок, который ошибется последним.

Опасности

- На средних скоростях риск получить травму низок.
- Игрок может потерять равновесие и упасть.
- Заигравшись, игроки могут столкнуться.
- При слишком резком торможении заднее колесо может приподняться и привести к вылету игрока через руль.

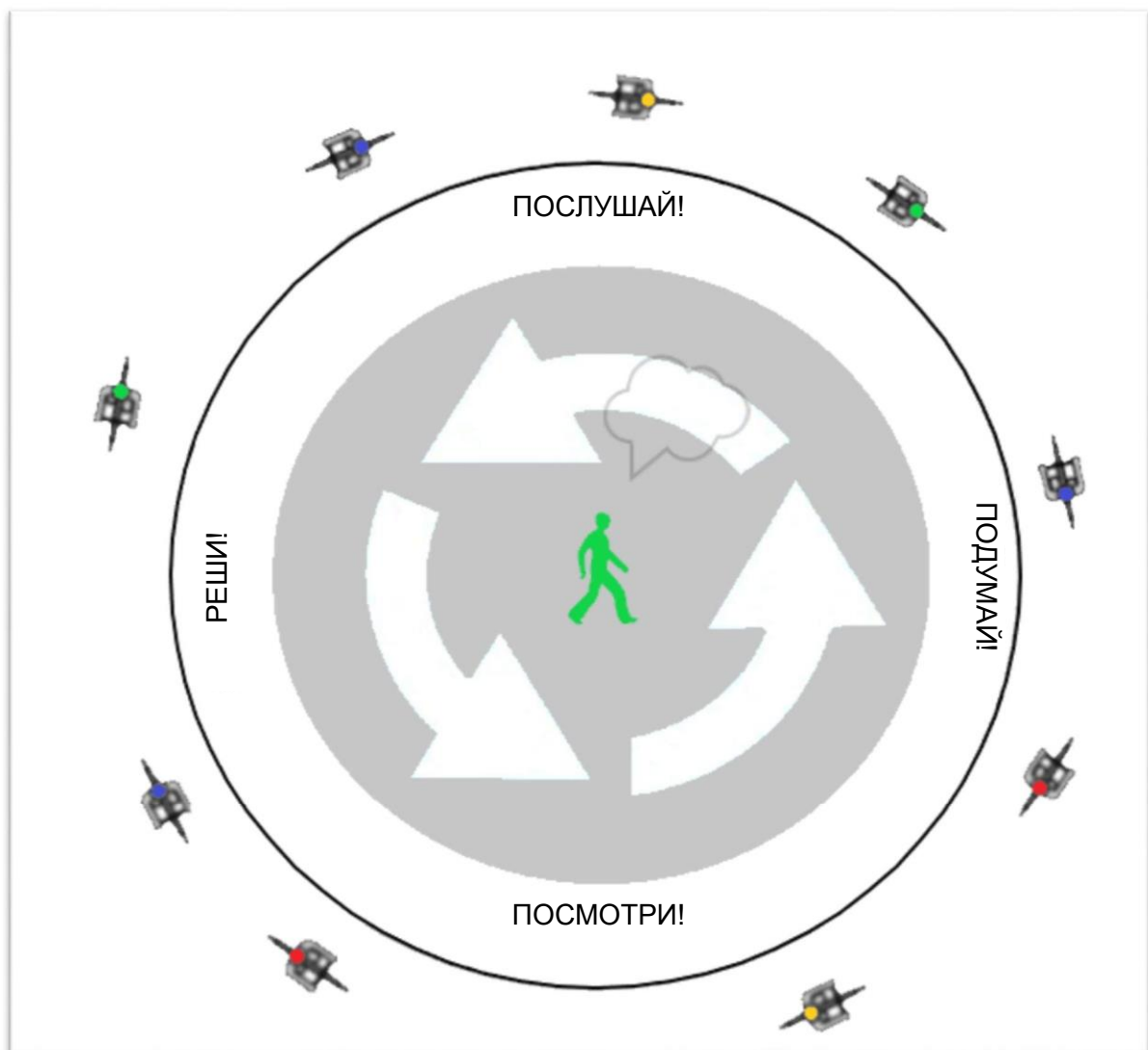


Рисунок 4. Игра «Послушай, посмотри, подумай, реши!»