РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ СТАНЦИИ
«ФИГУРНОЕ ВОЖДЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДА»





Чеченская Республика, 2020 г.

Станция «Фигурное вождение велосипеда» заключается в прохождении специальных фигур, установленных на площадке с твердым покрытием. Станцию «Фигурное вождение велосипеда» можно проводить и в закрытых спортивных залах и манежах независимо от времени года.

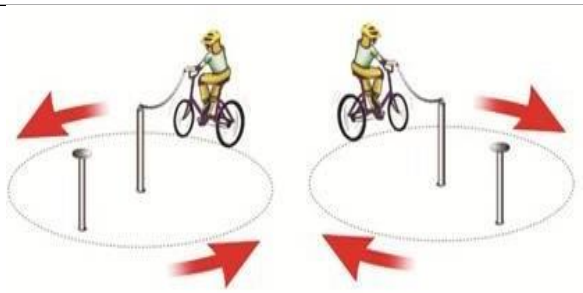
Упражнения станции «Фигурное вождение велосипеда» выполняются участниками, не сходя с велосипеда в пределах разметки либо ограничительных фигур, стоек. Необходимо на велосипеде проехать полностью траекторию каждой фигуры. Применяемые на станции упражнения, взяты из реальных ситуаций во время езды на велосипеде по дорогам с различным покрытием или по пересеченной местности **(Приложение 1 «Список препятствий, используемых на станции»).**

Многие упражнения станции «Фигурное вождение велосипеда» выполняются на небольшой скорости, велосипедист должен удерживать равновесие, для того, чтобы маневрируя проехать препятствия.

Фигурное вождение велосипеда способствует развитию навыков у участников владения техникой езды на велосипеде в самых неожиданных ситуациях. Используя различные комбинации фигур (основных элементов), можно образовывать новые, варьируя сложность упражнений **(Приложение 2 «Схема комбинаций препятствий станции»).**

Размеры элементов (препятствий), используемых на станции «Фигурное вождение велосипеда» (изготовленных из подручных материалов).

Препятствие 1 «Круг».

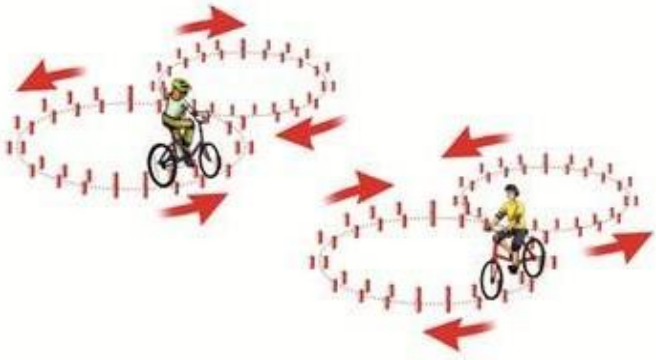


Центральная и крайняя стойка высотой от 1 до 1,5 м на тяжёлом основании. На верху крайней стойки находится квадратная магнитная (магнит слабый) площадка размером 12 см. К верхней части центральной стойки прикрепляется один конец цепи (лёгкой, можно пластмассовой). В торец палочки (жезла) крепится второй конец цепи. На жезле с двух сторон прикреплены магнитные площадки шириной 2,5 см и длиной 7 см, ближе к концу крепления с цепочкой. Радиус круга — 2 м. Длина цепи — 2,5 м. Длина жезла — 25 см. Диаметр жезла — 2,5 см.

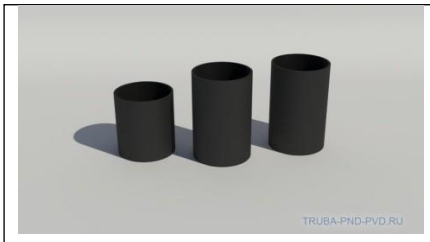


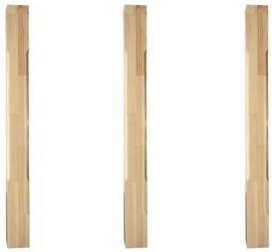
Стойки можно изготовить из пластиковых труб или деревянных стоек или из металлических труб.
К верхней части центральной стойки прикрепляется один конец цепи железной (продаётся в магазинах). Ко второй стойке крепится магнит (продаётся в магазинах).

Препятствие 2 «Восьмёрка» или «Круг от восьмёрки».



Используются фишки (кегли) высотой до 25 см и диаметром до 7 см. Фишки выставляются в виде двух соприкасающихся кругов. Малый круг. Внешний радиус — от 2,5 м. до 3,5 м. Внутренний радиус — от 2 до 3,0 м. Большой круг. Внешний радиус – от 3 до 4 м., — 4 м. Внутренний радиус — от 2,5 м. до 3,5 м. Расстояние между фишками не более 50 см.







Фишки для данного препятствия можно изготовить из пластиковых труб или из дерева. Для тренировки команды можно использовать пластиковые бутылки 0,5 л., обклеить их цветным скотчем и наполнить жидкостью или песком для тяжести.

Препятствие 3 «Слалом».



Используются стойки на основании. Основание — утяжелённый цилиндр диаметром 15 см и высотой 10 см. К центру основания крепится полая металлическая трубка (можно из алюминия). Общая высота стойки от 1,3 до 1,7 м. Расстояние между первой и второй стойками 1,3 м. Каждое следующее уменьшается на 5 см. Всего 6 стоек.
Ограничительная линия проходит по всей длине препятствия на расстоянии 1 м. слева и справа от стоек.

Стойки для данного препятствия можно изготовить из пластиковых труб или металлических труб или из дерева.







Препятствие 4 «Перестроение с одной полосы движения на другую».

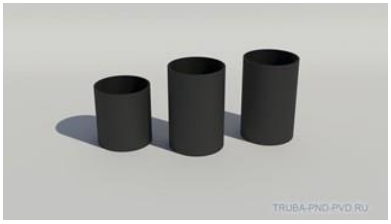


Длина полос 3 м. Ширина 60 см. Начало и конец полос для движения обозначаются конусами. Стойка с перекидными картинками «Транспортные средства» находится в начале препятствия слева по ходу движения. Высота стойки с картинками до 1,8 м. на тяжелом основании. Размер картинок формата А4. Всего от 6 до 10 картинок и поверх пустой лист. Картинки выполнены на пластиковых листах. Общая длина препятствия не менее 7 м., количество полос для движения две.

Стойку с картинкой для данного препятствия можно изготовить из дерева или из металла. Вместо конусов можно использовать столбики из дерева или пластиковых труб.







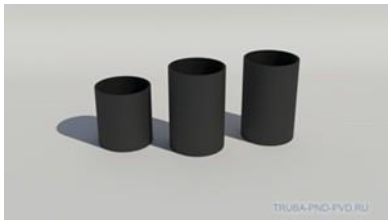
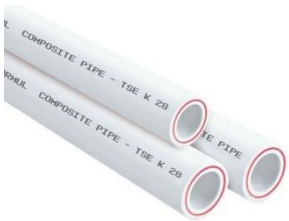


Препятствие 5 «Прицельное торможение».



Длина коридора на 5 см больше велосипеда, предоставляемого организаторами. Ширина коридора 80 см. Контур очерчивается линиями. По углам элемента устанавливаются конуса оранжевого цвета с опоясывающими белыми линиями. Высота конуса до 40 см, радиус основания до 25 см. На верхнюю часть выездных конусов кладётся полая металлическая трубка длиною 1 м.

Конусы для данного препятствия можно изготовить из дерева или пластиковых труб. Вместо металлической трубки можно использовать гимнастическую палку или палку, изготовленную из полипропиленовой трубы (20 мм)



Препятствие 6 «Перенос предмета».



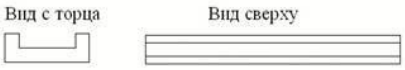
Используются две стойки, которые состоят из тяжёлого основания, полой пластиковой трубы с прикреплённой на её верхнюю часть чашей. Высота стоек — 1,2 м. Переносимый предмет — теннисный мяч или шар. Расстояние между стойками - 3 м.

Стойки для данного препятствия можно изготовить из пластиковых труб или металлических труб или из дерева. Вместе чаши для мячей можно использовать железную или пластиковую тарелку (предварительно прикрепив её к стойкам)






Препятствие 7 «Желоб».

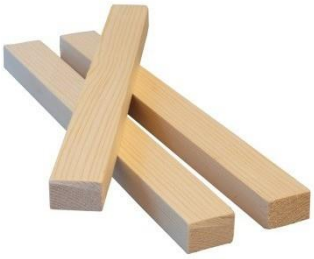




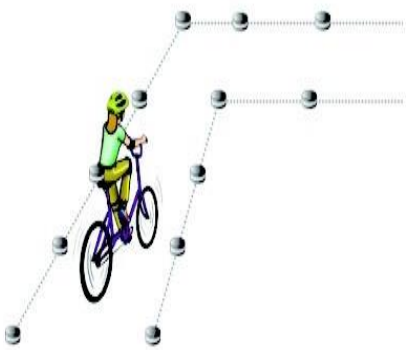
Препятствие длиной 3 м., высотой 5 см., скошенное со стороны въезда и выезда для плавности начала и конца преодоления препятствия. По краям доски в длину прикреплены рейки высотой 3,5 см. так чтобы ширина углубления была 10 см., тем самым образуя желоб.

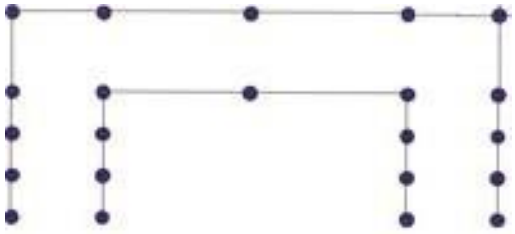
Данное препятствие можно изготовить из деревянной доски и деревянных реек.





Препятствие 8 «Кривая дорожка».

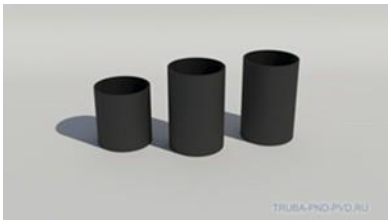




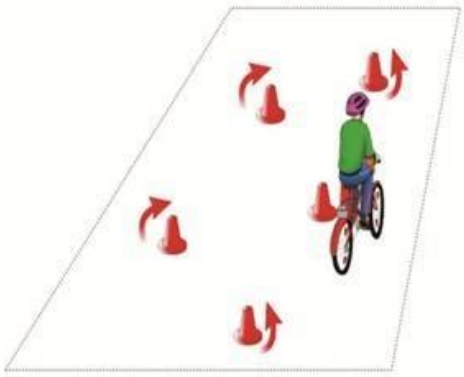
Используются фишки диаметром до 7 см. и высотой 12 см. Необходимо не менее 20 фишек, которые устанавливаются, образуя габаритную букву «П». Расстояние между фишками 70 см., ширина габаритного коридора 70 см. Длина верхней перекладины образованной габаритной буквы «П» 340 см. Расстояние между 1 и 2 фишками верхней перекладины 70 см, между 2,3 и 3, 4 – 100 см.

Данное препятствие можно изготовить из пластиковых труб или деревянных столбиков.





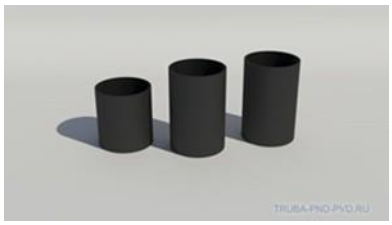
Препятствие 9 «Узор из конусов».



Используются дорожные конусы в количестве 5 штук, которые устанавливаются на площадке длиной 5,5 м. и шириной 3 м. Расстояние между конусами и ограничительными линиями – 80 см. Расстояние от 1 до 2 конуса – 1,15 м., от 1 до 3 конуса – 2,3 м.

Конусы для данного препятствия можно изготовить из дерева или пластиковых труб. Для тренировки команды можно использовать пластиковые бутылки 0,5 л., обклеить их цветным скотчем и наполнить жидкостью или песком для тяжести.





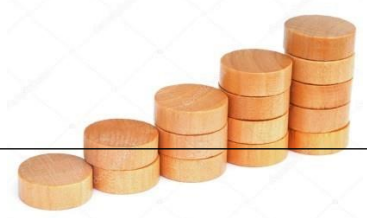


Препятствие 10 «Змейка».



Используются фишки диаметром до 7 см. и высотой 2,5 см. Необходимо не менее 10 фишек. Расстояние между фишками 15 см. Длина «змейки» не менее 6 м. Расстояние между парами фишек – 50 см. Расстояние от первой пары фишек до второй – 1,5 м. Расстояние между крайними фишками и ограничительными линиями – 80 см.

Фишки для данного препятствия можно изготовить из дерева или использовать пластиковые или железные крышки.







Препятствие 11 «Наклонная доска».



В основании конструкции — металлический каркас. Часть конструкции, по которой движется велосипед, обшита резиной, остальные части — пластиком с нанесением на него цветных клеящихся полосок. Длина от 2 до 3 м. Ширина доски от 25 до 40 см. Высота слева не менее — 10 см, справа не более — 1 см.

Данное препятствие можно изготовить из деревянных досок

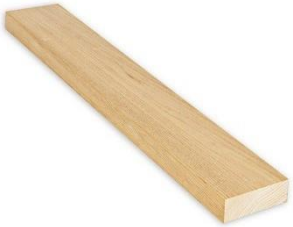


Препятствие 12 «Узкая доска».

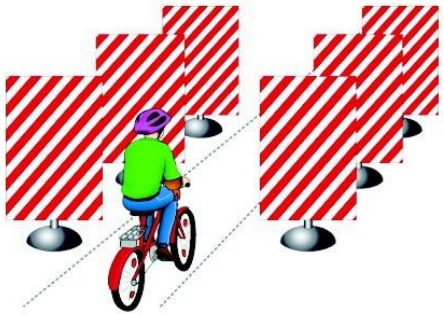


Используется доска длиной 3 м., шириной не более 20 см. Толщина доски не более 3 см.

Данное препятствие можно изготовить из деревянной доски.



Препятствие 13 «Узкий проезд».



Используются не менее шести стоек на утяжеленном основании высотой 1,7 м. На стойки надеваются щиты высотой 1,2 м таким образом, чтобы от нижнего края щита до пола было не менее 80 см. Щиты должны свободно вращаться на стойках. Одна сторона щита белая, на другой стороне – чередование наклонных белых и красных полос шириной 15 см. Ширина проезда на 6 см. шире велосипеда с каждой стороны, предоставляемого организаторами. Необходимо не менее 6 стоек, образующие до 3 пар узких проездов, расположенные друг от друга на расстоянии не более 1 м.

Данное препятствие можно изготовить из деревянной фанеры, предварительно обклеить щиты красной изолентой. Основания для щитов также можно изготовить из дерева.





Препятствие 14 «Дорога с выбоинами».

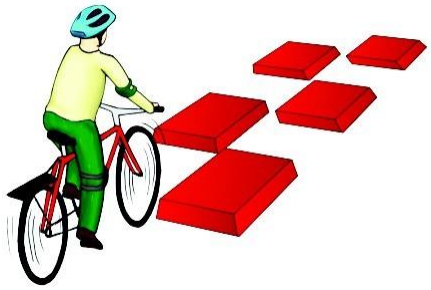


Используются не более 5 объемных фигур различной геометрической формы, которые расположены на расстоянии 30–50 см друг от друга. Длина, ширина и высота каждой из фигур обеспечивают безопасный проезд участников.

Данное препятствие можно изготовить из дерева.



Препятствие 15
«Дорога с искусственными неровностями для ограничения скорости».



Используется не менее 5 объемных фигур прямоугольной формы, которые располагаются в шахматном порядке. Размер каждой из фигур 30 на 40 см.

Данное препятствие можно изготовить из дерева или фигуры изготовить из картонных коробок, покрасив их предварительно в красный цвет.





Препятствие 16 «Проезд под перекладиной».



Используются стойки на тяжелом основании (три пары). На каждой стойке, на соответствующей высоте устанавливается небольшое крепление с углублением. Две стойки и поперечная планка (полая алюминиевая или пластиковая трубка) образуют проезд под перекладиной. Высоты размещения креплений — от 1,33 до 1,5 м, от 1,3 до 1,4 м, от 1,27 до 1,3 м; расстояние между проездами не более 2 м. Ширина между стойками под перекладиной не менее 1,2 м. Проезды устанавливаются в порядке убывания высоты.

Данное препятствие (стойки) можно изготовить из дерева или пластиковых труб.





Препятствие 17 «Зауженная прямая дорожка».



Используются фишки (шайбы) 4-х цветов, которые расположены вплотную друг к другу. Каждому сектору принадлежит свой цвет. Длина дорожки – 3 м. Ширина в начале дорожки – 40 см, в конце – 15 см. (расстояние измеряется между внутренними краями фишек (шайб).

Для данного препятствие можно использовать разноцветные пластиковые тарелки или пластиковые крышки.





Препятствие 18 «Зауженная прямая дорожка с поворотом».



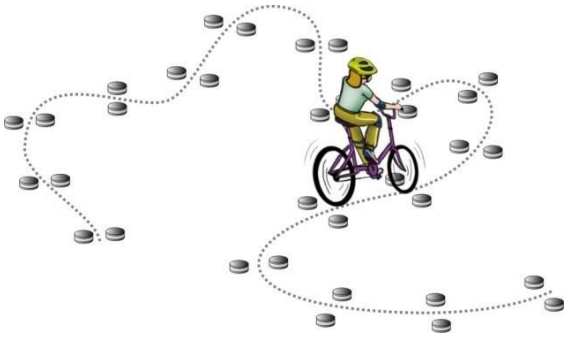
Используются фишки (шайбы) 4-х цветов, которые расположены вплотную друг к другу. Каждому сектору принадлежит свой цвет. Длина дорожки – 4 м. Ширина в начале дорожки – 50 см, в конце – 15 см. (расстояние измеряется между внутренними краями фишек (шайб).

Для данного препятствие можно использовать разноцветные пластиковые тарелки или пластиковые крышки.





Препятствие 19 «Кривая дорожка».



Используются фишки (шайбы) высотой до 3 см. Необходимо не менее 16 фишек (шайб), которые устанавливаются парами, образуя извилистую дорожку. Расстояние между внутренними краями шайб – 15 см., расстояние между парами шайб – не более 2 м.

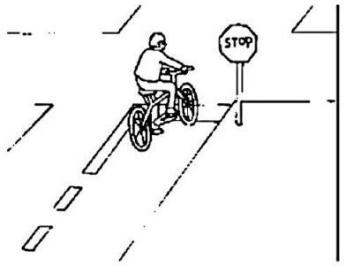
Фишки для данного препятствия можно изготовить из дерева или использовать пластиковые или железные крышки.







Препятствие 20 «Движение с дорожным знаком «Движение без остановки запрещено».



Используется дорожный знак группы приоритета «Движение без остановки запрещено», который устанавливается на простой имитации перекрестка.

Дорожный знак «Движение без остановки запрещено» можно изготовить из дерева (стойка) или из пластиковых труб. Перекрёсток можно изобразить при помощи бумажного скотча.







Примеры препятствий для станции «Фигурное вождение велосипеда», изготовленные из подручного материала





















