Блок сценарий «Тема двухколесный транспорт для средних классов, возраст 9 – 13 лет»

Обоснование:

В качестве двухколёсного транспорта для детей 9–13 лет выступает велосипед и другие колёсные средства – ролики, скейтборды, гироскутеры. При этом ребята не осознают, что Правила дорожного движения применяются и к таким средствам передвижения.

С учётом активной велосипедизации общества, особенно в крупных городах страны, проблема безопасности на велосипедном транспорте будет расти, если не принимать активное участие в обучении велосипедистов, в том числе и юных, правилам дорожного движения.

Основной причиной ДТП с детьми-велосипедистами по их вине является пересечение ими пешеходного перехода на велосипеде. В 2015 г. таких ДТП было 174 (увеличение по сравнению с 2014 г. на 22%). 15 ДТП произошло из-за управления велосипедом, не оснащённым светоотражающими элементами. Помимо этого, часто водителями других ТС совершаются наезды на велосипедистов, что косвенно свидетельствует о неосторожности велосипедистов и о неподготовленности водителей автотранспорта к появлению велосипедиста около автомобиля.

При этом высокая мобильность детей, использующих велосипеды, ролики, скейтборды, увеличивает вероятность их попадания в аварийную ситуацию, поскольку автомобилисты могут не успеть отреагировать на молниеносное появление ребёнка. А ребёнок может не осознавать, что его появления не ждут и не готовы к нему. Особенно тяжело водителю в тёмное время суток, когда острота зрения снижается, и дети без световозвращающих элементов становятся практически неразличимы.

Отсюда следует, что подростки, во-первых, должны знать, где они могут ездить на двухколёсном транспорте, понимать и знать ПДД, во-вторых, они должны знать, каким образом нужно передвигаться, чтобы снизить риск попадания в ДТП, в-третьих, какая должна быть экипировка, чтобы снизить

число повреждений в случае ДТП. Подросткам уже можно рассказывать о примерах опасного поведения при передвижении на велосипеде и других колёсных средствах.

План занятия:

- виды двухколёсного транспорта и способы альтернативного перемещения

- велосипед, ролики, скейтборды, сигвеи, скутеры

- правила перемещения на двухколёсном транспорте в соответствии с их возрастной группой

- места, предназначенные для движения на велосипедах и других видов транспорта, соответствующие возрасту

- пересечение велодорожек с пешеходными зонами и зонами, предназначенными для движения транспорта

- знаки, обозначающие места и приоритет движения

- объезд препятствий

- переезд проезжей части по пешеходным переходам

- предназначение и виды защиты

- обеспечение собственной безопасности

- шлем, наколенники, налокотники, перчатки

- световозвращающие элементы

- опасность неиспользования защиты

- как правильно падать

- оснащение велосипеда

- катафоты и световозращающие элементы

- клаксон и его применение

- фары и фонари

- опасность неиспользования световозвращающих элементов при движении в темное время суток

- объезд препятствий

- переезд проезжей части по пешеходным переходам

2. Двухколёсный транспорт

Сценарный план состоит из двух обучающих профилактических групповых занятий – теоретического (60 мин) и практического (60 мин). Особенность их реализации заключается в обязательном перерыве между ними в одну неделю. Это позволит через сохраняющийся интерес повысить мотивацию к обучению и качественно закрепить изученный на теоретическом уроке материал в рамках реализации практической части. Кроме того, проведенная предварительная беседа с родителями откроет детям

возможность в течение недели делиться приобретенными знаниями и таким образом обеспечить 100% усвоение теоретической составляющей.

Практическая часть предполагает отработку навыков правильного поведения школьников при перемещении на велосипедах. В игровой форме дети приобретут устойчивые знания и умения, как следует действовать в различных дорожных ситуациях, каким образом необходимо защищать себя, какая должна быть экипировка у велосипедиста.

Цель:

Формирование правильных поведенческих навыков при перемещении на велосипеде. Демонстрация физических закономерностей, влияющих на безопасность передвижения.

Методические указания по реализации сценарного плана:

Сценарный план рассчитан на возрастную категорию 9–13 лет и разработан для проведения на двух площадках: теоретической части – в школах, а практической – на базе Центров профилактики детского дорожно-транспортного травматизма. Вовлечение родителей может значительно повысить эффективность ожидаемого результата.

В рамках реализации программы подростки должны познакомиться с правилами перемещения на двухколёсном транспорте в соответствии с их возрастной группой, предназначением и видами защиты, оснащением велосипеда для безопасного передвижения в городской среде.

Практическое занятие проводится в состязательной форме на улице. Полный цикл упражнений проводится на трёх специально оборудованных площадках (зонах). Участникам раздают паспорта прохождения зон, в который после выполнения упражнений в каждой из них участник получает

отметку. Затем обменивает полностью заполненный паспорт на призы по завершении цикла.

Теоретическую часть занятия проводит педагог, практическую – инструктор по безопасности. Контроль полученных знаний и навыков осуществляется двухступенчато: в виде предварительного опроса на знание основных правил дорожного движения до и индивидуального опроса после освоения курса.

Техническое сопровождение:

- Проектор – 1 шт.
- Магнитная доска – 1 шт.
- Магниты в виде элементов защиты – 1 комплект
- Макеты:
  - ✓ велосипедиста (ростовой магнитный) – 1 шт.
  - ✓ велосипеда (ростовой магнитный) – 1 шт.
  - ✓ шлема – 1 шт.
  - ✓ налокотников - 1 шт.
  - ✓ наколенников – 1 шт.
  - ✓ перчаток – 1 шт.
  - ✓ зажимов для штанов – 1 шт.
  - ✓ световозвращающих наклеек на велосипедиста – 1 комплект
  - ✓ клаксона – 1 шт.
  - ✓ катафотов – 1 комплект
  - ✓ фликеров на спицы колеса – 2 комплекта
  - ✓ фонаря и фары – 1 комплект
- Катафоты – 1 комплект
- Световозращающие элементы – 1 комплект
- Светофор – 1 шт.

- Знаки дорожного движения – 4 шт.
- Конусы разметки – 70 шт. (40 малых, 20 средних, 10 больших)
- Велосипеды – 6 шт. (малые – 4, большие – 2)
- Шлемы велосипедные – 6 шт.
- Экипировка велосипедиста:
  - ✓ шлем велосипедный – 1 шт.
  - ✓ налокотники – 1 шт.
  - ✓ наколенники – 1 шт.
  - ✓ зажим на штаны – 1 шт.
- Мел – 3 коробки
- Верёвка – 1 шт.
- Тряпка из микрофибры яркого цвета (собачка) – 1 шт.
- Линейка 50 см – 1 шт.
- Специальная настольная игра для моделирования различных ситуаций:
  - ✓ Стол-макет – 1 шт.
  - ✓ машинки – 6 шт.
  - ✓ знаки Дорожного Движения (настольные) – 1 комплект
  - ✓ кубики – 2 комплекта

<u>Задачи:</u>

1. *Информационно-просветительские:*

- изучить правила движения велосипедистов;

- научить различать дорожные знаки, обеспечивающие безопасное движение велосипедистов;

- описать опасные для велосипедистов дорожные ситуации и объяснить правильные действия в них;

- расширить знания учеников о велосипеде, его устройстве, снаряжении.

2. Воспитательные:

- содействовать формированию установки на безопасное поведение велосипедиста на дороге;
- сформировать положительную установку на потребность в передаче полученных знаний своим родителям и друзьям;
- воспитать уважительное отношение к другим участникам дорожного движения.

3. Развивающие:

- развивать мотивацию к безопасному поведению;
- сформировать навыки координирования своих действий с движениями других людей и перемещением предметов на дороге;
- развивать у детей умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации;
- сформировать навык включения внимания на дороге;
- выработать правильные алгоритмы и стереотипы поведения велосипедиста на дороге.

План-сценарий теоретического занятия:

Этап I. Знакомство с группой учащихся (3-5 мин)

Здравствуйте, ребята! Меня зовут..... Сегодня мы с вами проведем интереснейшее занятие, на котором будем учиться, играть, проводить эксперименты. Вы должны узнать много нового, полезного и интересного о том, как нужно вести себя при перемещении на велосипеде, что необходимо делать для того, чтобы ваша прогулка была безопасной. Чем больше мы запомним, тем интересней будет наша с вами игра через неделю. Все изученное сегодня попробуем применить на практике, а у кого это будет

получаться очень хорошо, получит полезные подарки. У вас будет 7 дней, чтобы всё повторить и потренироваться с родителями. Вы можете прийти с ними, думаю, взрослым будет тоже интересно поучаствовать.

Этап II. Предварительный опрос (5-7 мин)

Для начала мы проведём с вами минутку безопасности «Что я знаю о правилах поведения на дорогах?» (актуализация имеющихся знаний).

1. Как называют место движения транспорта?
2. А знаете ли вы, что есть особые правила поведения на дороге, которые помогут избежать опасностей?
3. Пешеходная дорожка и тротуар – это одно и то же?
4. Что на дороге предупреждает нас об опасностях или подсказывает, на что нужно обратить внимание?
5. Как называется двухколёсное или трехколёсное транспортное средство без мотора?
6. В чем ошибка: «Любой ребёнок может сесть на велосипед и проехать по дороге»?
7. Являются ли велосипедисты полноправными участниками дорожного движения?
8. Каким образом велосипедисты могут обезопасить себя?

Ребята отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.

По первому вопросу: дорога.

По второму вопросу: надо знать правила дорожного движения и уметь предвидеть опасности. Надо обладать знаниями, которые помогут избежать неприятностей на дороге.

По третьему вопросу: да.

По четвертому вопросу: об опасностях нас предупреждают дорожные знаки, они же могут подсказать, на что обращать внимание.

По пятому вопросу: велосипед.

По шестому вопросу: перемещаться на велосипеде по дороге можно только с 14 лет.

По седьмому вопросу: да, конечно.

По восьмому вопросу: они должны соблюдать правила дорожного движения и перемещаться там, где это разрешено.

Этап III. Обучающий (45 мин)

Педагог:

Молодцы! Теперь я убедился в том, что вы знаете уже многое из правил дорожного движения.

А скажите мне какие виды двухколёсного транспорта, вы знаете?

(*Дети отвечают.*)

Правильно! Велосипеды, ролики, скейтборды, сигвеи давно вошли в жизнь людей. Их используют как для передвижения, так и для занятий спортом и просто для удовольствия. Мы не должны забывать, что используются эти средства не только в специально отведённых местах, но и на дорогах, а значит, могут нести не только удовольствие и пользу, но и опасность. Поэтому мы с вами должны хорошо знать, как правильно и безопасно перемещаться с их помощью.

Скажите, а на чем катаетесь вы? *(Дети отвечают.)*

Велосипеды, ролики, скейтборды взяли на себя массу задач, начиная от прогулочных версий, предназначенных для движения в городской среде, и продолжая спортивным применением, которое разделяет эти средства передвижения на полупрофессиональные и профессиональные. С самого раннего возраста мы осваиваем приемы управления ими. Учитывая, что места использования велосипедов, роликов, скейтбордов, самокатов и прочего не

ограничиваются специальными, все катающиеся несут ответственность за своё поведение и соблюдение установленных правил.

Так, велосипедист – полноценный участник дорожного движения. Он обязан знать все требования правил дорожного движения на велосипеде.

Вы знаете какие-нибудь правила для велосипедистов? *(Дети отвечают.)*

Давайте рассмотрим правила перемещения на двухколёсном транспорте:

1. Места, предназначенные для движения на велосипедах.

Правила дорожного движения дают пояснения о принадлежности велосипедов к разряду транспортных средств. И для того, чтобы ваше передвижение на велосипеде было безопасным, необходимо знать места, где на них можно свободно передвигаться.

Как вы считаете, где самое безопасное место для прогулок на велосипеде? Что делает эти места более безопасными?

(Дети отвечают. Педагог обобщает.)

Верно, ребята! Чем меньше возможности встретиться с автомобилем или пешеходом, тем безопаснее выбранное место. Скажите, можно ли вам на велосипеде двигаться по дороге? (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет: движение по дороге разрешено только с 14 лет.)*

А если велосипедист движется по дороге, какие опасности для него существуют? (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.)*

Двигаться по дороге опасно тем, что автомобили значительно быстрее велосипеда, при этом они менее манёвренные. А значит, в случае обнаружения опасности, связанной с велосипедом, при принятии водителем решения тормозить, не всегда можно ожидать эффективные результаты. Может, тогда

нужно ехать по тротуару, где нет машин? (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.)*

А здесь мы видим противоположную ситуацию – вы едете быстрее, чем идёт пешеход. Ваше появление может стать для него неожиданностью и привести к неприятным последствиям. Как вы думаете, почему? *(Дети отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.)* Велосипед – очень тихий вид транспорта, и люди не слышат его приближения. Пешеход может резко повернуть или остановиться. А вы можете на него наехать.

Если вы приближаетесь к пешеходу со спины, то будьте особенно внимательны. Пешеход вас не видит, и вам принимать решение, как безопасно с ним разъехаться. Снизьте скорость и предупредите пешехода издалека клаксоном. Или просто попросите разрешения проехать. Когда вы едете навстречу пешеходу, тогда в разъезде участвуют оба участника движения. Все равно снизьте скорость, ведь пешеход тоже должен успеть понять, как вам безопасно разъехаться. Если вы едете быстро, то времени для принятия решения может быть недостаточно. Следите за действиями пешехода, старайтесь объезжать его со стороны, где больше свободного места. Но помните, что необходимо при этом посмотреть по сторонам. Ведь объезжая одного пешехода, можно нечаянно задеть другого.

Для велосипедиста манёвр пешехода тоже может оказаться внезапным действием. Поэтому передвигаться по тротуару необходимо не быстро, а со скоростью, которая позволит быстро остановиться.

Знаете ли вы, где можно ехать, не опасаясь других участников дорожного движения? (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.)*

Совершенно верно, есть специально размеченные места – велосипедные дорожки.

Итак, подведем первые итоги: велосипедистам можно передвигаться:

1. По велосипедной дорожке – наиболее предпочтительно и безопасно.

2. По правому краю дороги (проезжей части), не далее одного метра от края, или по обочине – равнозначные места (если вам больше 14 лет). Выезд на большее расстояние разрешается лишь для объезда препятствий или обгона, в разрешённых случаях для поворота налево или разворота. При этом, двигаясь вдоль дороги пешком и ведя велосипед, движение должно производиться спиной по ходу движения, а не против, как требуют правила от пешеходов.

3. По пешеходной зоне или по тротуару – только в случаях отсутствия двух предыдущих вариантов.

И не забываем, что:

1. Управлять велосипедом при движении по дорогам разрешается только с 14 лет.

2. Лица моложе 14 лет могут ездить на велосипеде в тех местах, где нет движения автомобильного транспорта – на закрытых площадках, во дворе, на стадионах, на территории оздоровительного лагеря, на загородных площадках и в других безопасных местах.

2. Знаки, обозначающие места и приоритет движения.

Вы знаете, какими знаками обозначается велодорожка? Запомните, как он выглядит. (*Демонстрируется слайд со знаками, педагог указывает на знаки, разрешающие движение на велосипеде, поясняет.)*

Остальные знаки обозначают места, где на велосипеде передвигаться нельзя!

Если дорожки проходят по парку и не выходят на дорогу, то движение по ним будет безопасным. Но при этом необходимо знать, что если дорога имеет встречное направление, то двигаться нужно по правой стороне.

Обращайте внимание на разметку, нанесённый на асфальт контур велосипеда подскажет вам, где можно ехать. Но в парковой зоне гуляет много людей. В местах пересечения с пешеходными маршрутами будьте особенно внимательны! И уступайте дорогу пешеходам.

3. Объезд препятствий.

Катаясь на велосипеде, даже во дворе необходимо быть очень внимательным. Родной двор может таить в себе ряд сложных мест. В первую очередь это припаркованные автомобили. Как вы думаете, чем они могут быть опасны? Вы перечисляйте возможные опасности, а я запишу их на доске. (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.)*

Правильно,

- они могут начать движение (1);

- может внезапно открыться дверь (2).

Надо быть очень внимательными! На что же следует обращать внимание? Прежде всего, люди, сидящие в автомобиле, работающий двигатель (звук мотора, дым из выхлопной трубы, включенные фары, наиболее опасна ситуация – повернутые в вашу сторону колёса). Как же быть? Держитесь от автомобилей как можно дальше и не подъезжайте к ним ближе, чем на «ширину открытой двери». Внимательно изучайте ситуацию, отмечайте все признаки опасности. Если вы наблюдаете хотя бы один из них, вам необходимо повысить внимательность и убедиться, что автомобиль останется стоять в момент вашего проезда мимо него.

4. Переезд проезжей части по пешеходным переходам.

Друзья, а как с велосипедом безопасно перейти дорогу? (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет. Одновременно, демонстрируется*

слайд с разными типами пешеходных переходов.) Давайте вспомним, для кого и для чего предназначен пешеходный переход?

Правильно, для пешеходов, чтобы безопасно перейти дорогу. Мы знаем, что существует различные виды переходов (самые безопасные – надземный или подземный переходы, бывают также регулируемые и нерегулируемые). Если переход предназначен для пешеходов, могут ли велосипедисты им пользоваться? (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет.)* Да, конечно, но только нужно обязательно спешиться и везти велосипед рядом. Почему это необходимо? *(Дети отвечают, педагог помогает и направляет, когда это необходимо.)* Если вы едете, то, во-первых, можете помешать пешеходам, а во-вторых, в случае появления автомобиля не сможете от него увернуться, потому что водитель не успеет среагировать на опасность. Даже людям с хорошей реакцией требуется время, чтобы остановить своё транспортное средство. А велосипед, обладая возможностью ехать быстро, может появиться внезапно и не оставить время на необходимые действия.

Как вы думаете, можно ли мгновенно остановиться? Например, сможет кто-то из вас пробежать несколько шагов и остановиться в момент, когда я хлопну в ладоши? Давайте проверим, заодно немного разомнёмся.

Школьники выполняют задачу (основное условие: необходимо, чтобы ребёнок набрал скорость, следует страховать его остановку в целях предотвращения падения или травмирования).

Скажите, удалось ли остановиться сразу? (*Дети отвечают.)* Нет, как будто какая-то сила продолжала подталкивать в спину. И пришлось сделать ещё пару шагов. Это называется сила инерции, вы будете изучать её в 6 классе на уроках физики. Она действует на все движущиеся тела, которые стремятся вдруг остановиться. Поэтому ни автомобиль, ни скейтборд, ни самокат, ни велосипед не остановятся сразу, как бы этого не хотел водитель. И чем выше скорость, тем сложнее это сделать.

Давайте проведём эксперимент. У кого из вас самая быстрая реакция? Мне нужны четыре участника. (*Педагог предлагает школьникам пронять участие в эксперименте.*)

Задание: *Педагог берет линейку двумя пальцами у максимального значения и опускает её вниз. Участник располагает свою руку в другом конце линейки, таким образом, чтоб она проходила между пальцами в районе минимальных значений. Педагог отпускает линейку и просит её поймать (без предупреждения). Затем записывает значение на доске. Задание проходят все четыре участника.*

Итак, какой вывод мы сделаем? Каждому человеку необходимо свое время на реагирование. Не стоит думать, что в момент, как вас заметили, транспортное средство мгновенно остановится. Более того, чем внезапнее появилась опасность, тем позже на неё среагируют.

Велосипедист также не сможет остановиться сразу, даже если он заметил автомобиль первым.

Важно как можно точнее научиться определять места, где вас могут не заметить или опасность наиболее велика. Давайте назовем их. Например, там, где:

- вас скрывает автомобиль;
- вас скрывают кусты;
- где располагаются ворота и другие выезды;
- пересечение велодорожек с дорогой и пешеходными зонами;
- поворот проезжей части;
- резкая смена направление движения.

Ну а если вдруг не удалось избежать препятствия и вам пришлось упасть? Вам приходилось падать? (*Ребята отвечают.)* А как вы думаете, можно ли быть готовым к падению или сделать его максимально нетравматичным? (*Дети отвечают, педагог помогает и направляет.)*

Падение всегда происходит внезапно! Но к этому можно быть готовым, защитив себя специальными средствами. Для велосипедистов предусмотрена защитная экипировка: шлем, наколенники, налокотники, перчатки. Если их правильно использовать, травм можно избежать. Давайте попробуем правильно приготовиться к поездке.

Игра: *Педагог предлагает участникам закрепить на магнитной доске необходимые части защиты и попробовать самим их описать, для чего они используются и что защищают. При этом педагог помогает комментировать каждый элемент.*

Шлем**.** Значительная часть травм при падении с велосипедов приходится на голову. При падении, даже опираясь на руки, человек не может удержать голову. Шлем велосипедиста изготовлен из прессованного пенопласта строго определенной формы. В момент падения он смягчает удар за счет внутренней деформации. Шлем необходимо менять после каждого падения. Это одноразовая защита, в случае повторного инцидента уровень защиты близок к нулю.

Налокотники и перчатки. При падении велосипедист неосознанно выставляет вперед руки. При падении на асфальт это приводит в самом легком случае к сильным ссадинам. Для защиты рук используются специальные перчатки с закрытой ладонью и налокотники.

Наколенники. Ноги велосипедиста защищают наколенники. Наиболее эффективными считаются удлинённые версии с защитой голени.

Важно, что все элементы защиты подбираются под конкретного человека. Шлем имеет размер и регулировку. После настройки ремня шлема он не должен стеснять движения или придавливать подбородок. При этом шлем должен надёжно удерживаться на голове за счёт формы. Перчатки подбираются по размеру таким образом, чтоб защищающие элементы

располагались в правильном положении и не стесняли движение. По аналогии подбираются и наколенники.

Также для лучшей защиты и исключения вероятности попадания брючин во вращающиеся детали можно использовать специальные зажимы (ваши родители в детстве применяли обычные бельевые прищепки).

Собираясь на прогулку на велосипеде, следует выбирать соответствующую одежду, стоит остановиться на зауженных, эластичных моделях брюк и закрытых удобных моделях футболок, кофт и другой верхней одежды. Наличие световозвращающих элементов значительно повышает уровень защиты в тёмное время суток и помогут водителю увидеть вас заблаговременно.

(Педагог дополняет макет световозвращающими элементами.)

Здорово, ребята! Теперь велосипедист готов к поездке! Но готов ли к поездке наш велосипед? Запомните, как нужно снарядить ваше транспортное средство.

Каждый велосипед должен быть оснащен элементами пассивной защиты:

- катафотами и световозращающими элементами;
- клаксоном;
- фарами и фонарями.

(Педагог предлагает ребятам указать на макете велосипеда обозначенные необходимые элементы. Сам комментирует их назначение и использование.)

Клаксон – не должен иметь резкого звука, это может напугать других. По звуку он должен отличаться от автомобильного, поскольку пешеходы плохо реагируют на автомобильный клаксон, находясь на тротуаре.

Катафоты – нужны так же, как и световозвращающие элементы на вашей одежде. Они помогут водителю раньше увидеть вас. Спереди

устанавливается белый отражатель, по бокам и на колёсах – жёлтые, на задней части красные.

Фонари и фары – для лучшего обнаружения фонарь и фара должны иметь функцию мерцания. Мерцающие огни в разы сильнее привлекают внимание. Спереди устанавливается белая, сзади – красная. Направляем фару таким образом, чтоб она освещала примерно 6-8 метров.

Зеркала – должны быть с наибольшей площадью отражения и располагаться как можно шире. При настройке необходимо расположить зеркала, таким образом, чтобы в крае зеркала был виден локоть велосипедиста. Нужно помнить, что при повороте руля картинка смещается в сторону, поэтому контроль зеркала должен осуществляться до поворота руля. Сначала посмотреть, затем повернуть. Это возможно лишь при раннем планировании пути. Поэтому смотреть вдаль особенно важно для велосипедиста.

Настройка сидения:

Настраивая высоту сидения велосипеда перед поездкой, необходимо предполагать необходимость быстро спешиться и не получить при этом травму.

Высота сиденья настраивается исходя из роста велосипедиста. При настройке необходимо учитывать возможность опереться на ногу в случае остановки. Верхняя точка сиденья должна соответствовать длине ноги опирающейся на землю стопой. Руки велосипедиста должны быть в полусогнутом положении, при этом расположены на руле в положении максимальной доступности управляющих элементов.

Теперь мы с вами узнали, как необходимо оборудовать свой велосипед, чтобы передвижением на нём было безопасным.

Этап IV. Закрепление и повторение (5 мин)

Сегодня мы с вами выучили правила безопасности для велосипедиста. Мы узнали, как подготовить наш велосипед к прогулке и как приготовиться

самим, чтобы быть готовым к любым опасностям и суметь избежать их. Давайте ещё раз закрепим то, что стало нам известно.

Примерные вопросы для закрепления:

В каком возрасте разрешается езда на велосипеде по улицам и дорогам?

На каком расстоянии от тротуара или обочины дороги разрешается езда на велосипеде?

Что запрещается велосипедистам Правилами дорожного движения?

Какой дорожный знак запрещает движение на велосипеде?

Как необходимо перемещаться велосипедисту по пешеходному переходу?

Как должен поступить велосипедист, подъехавший к знаку «Велосипедное движение запрещено?»

Чем должен быть оборудован велосипед для безопасной езды?

Какие элементы для защиты велосипедиста существуют?

Для чего нужны световозвращающие элементы велосипедисту?

Какие типовые опасные ситуации существуют для велосипедистов?

Какие признаки необходимо фиксировать во время поездки во дворах? На дороге?

План-сценарий практического занятия:

Заблаговременно обустраивается велосипедная площадка с тремя различными зонами, расставляются фигуры, готовятся велосипеды и средства защиты.

Этап I. Знакомство с группой учащихся (3-5 мин)

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами на практике проверим те знания, которые вы получили на прошлом занятии, и узнаем, кто же лучше всего усвоил правила дорожного движения при перемещении на велосипеде.

Получите свои паспорта передвижения, в котором будут отмечаться пройденные вами этапы. В конце занятия вы сможете его обменять на полезные призы.

I. Площадка 1. «Маневрирование и проверка навыка управления велосипедом» (предусматривает выполнение 5 упражнений)

Оборудование:

Светофор – 1 шт.

Знаки дорожного движения – 4 шт.

Конусы разметки – 60 шт. (40 малых и 20 средних)

Велосипеды – 4 шт. (малые)

Шлемы велосипедные – 4 шт.

Мел – 1 уп.

Задание: Школьникам предлагается проехать по заранее расставленному маршруту и продемонстрировать свои навыки управления велосипедом в типовых опасных ситуациях.

Информация для инструктора по безопасности: большинство велосипедистов неправильно распределяют внимание, что мешает объезжать препятствия; для велосипедиста сложно распределить внимание между направлением велосипеда и иными опасностями. Раннее обнаружение опасности и раннее прогнозирование являются основой безопасности велосипедиста.

Рекомендации для инструктора по безопасности: в процессе выполнения делается акцент на необходимость направления велосипеда

за взглядом, умение корректировать скорость заранее и вовремя принимать решение об остановке.

Отдельное внимание стоит уделить объезду препятствий на дороге. Важно с уважением относится ко всем участникам, и соблюдать правила дорожного движения. В игровой форме инструктор напоминает участникам ПДД, отвечая на вопросы и разъясняя сложности их применения.

Выводы инструктора подводят участников к необходимости правильно распределять внимание и оценивать риски. Акцент также делается на необходимости повышения заметности велосипедиста и с этой целью использования световозвращающих элементов.

Инструктор обсуждает с участниками типовые травмы, полученные при падении с велосипеда. Рассказывает о системе настройки высоты седла и руля с позиции безопасности. Также указывается на повышение уровня безопасности при использовании средств защиты.

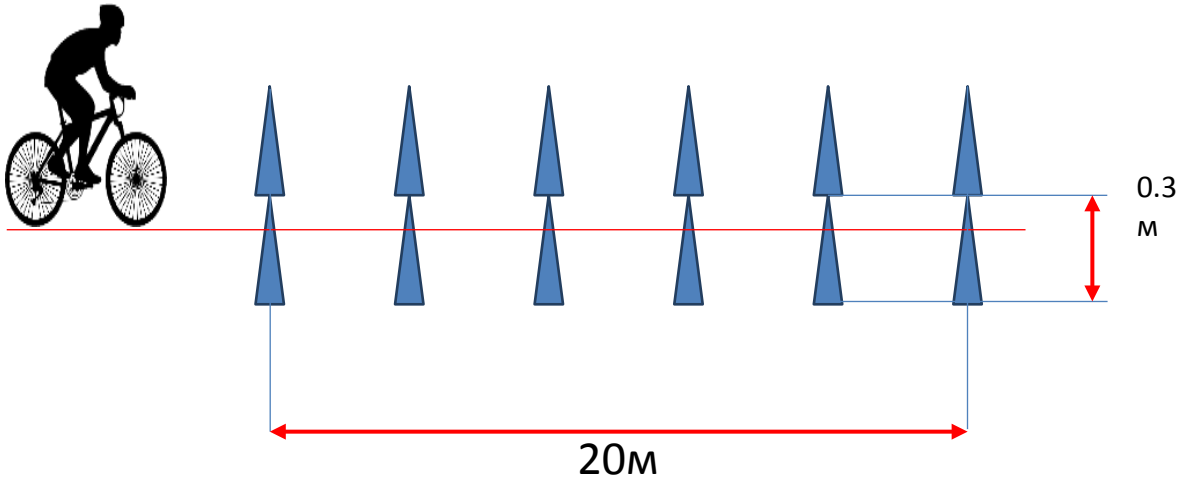
Упражнение 1. «Узкая колея»

Упражнение демонстрирует участникам опасность близкого проезда между автомобилями или рядом с ним, а также – опасность движения в потоке пешеходов. При перемещении по узкой колее на небольшой скорости, велосипедисту трудно удерживать равновесие, что приводит к непланируемой смене траектории движения и выход за габариты колеи.

Школьники на практике должны увидеть, что при увеличении скорости проезда уменьшается возможность прогнозирования развития ситуации, при движении в потоке пешеходов необходимо учитывать возможность неожиданной смены траектории движения людей и заранее принимать меры к снижению последствий. При прохождении упражнения школьники должны вспомнить признаки возможной опасности от припаркованного автомобиля (внезапное открытие двери автомобиля, неожидаемое начало движения,

включенные фары, дым из выхлопной трубы и т.д.) Инструктору необходимо напомнить школьникам, что нужно выбирать такую скорость, при которой велосипедист будет иметь возможность остановиться.

Схема упражнения:

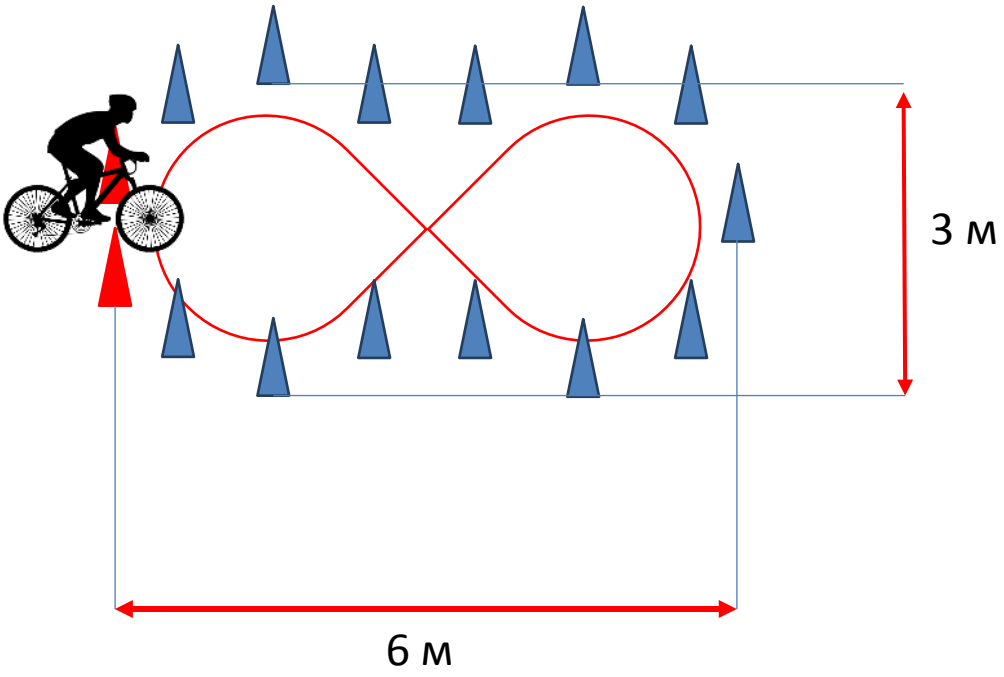


Упражнение 2. «Узкий разворот»

Упражнение демонстрирует сложности маневрирования в ограниченных пространствах. При резких поворотах на большой угол велосипед теряет устойчивость. Важно обращать внимание на необходимость предварительно сбросить скорость перед манёвром. Велосипед направляется за взглядом, при этом велосипедист не может сменить направление взгляда. Важно осуществлять предварительный контроль до начала выполнения манёвра. Отрабатываются навыки:

- направление за взглядом;
- невозможность раздвоения внимания;
- действия велосипедиста при смене направления движения (школьники должны усвоить, что невозможно быстро сменить направление движения).

Схема упражнения:



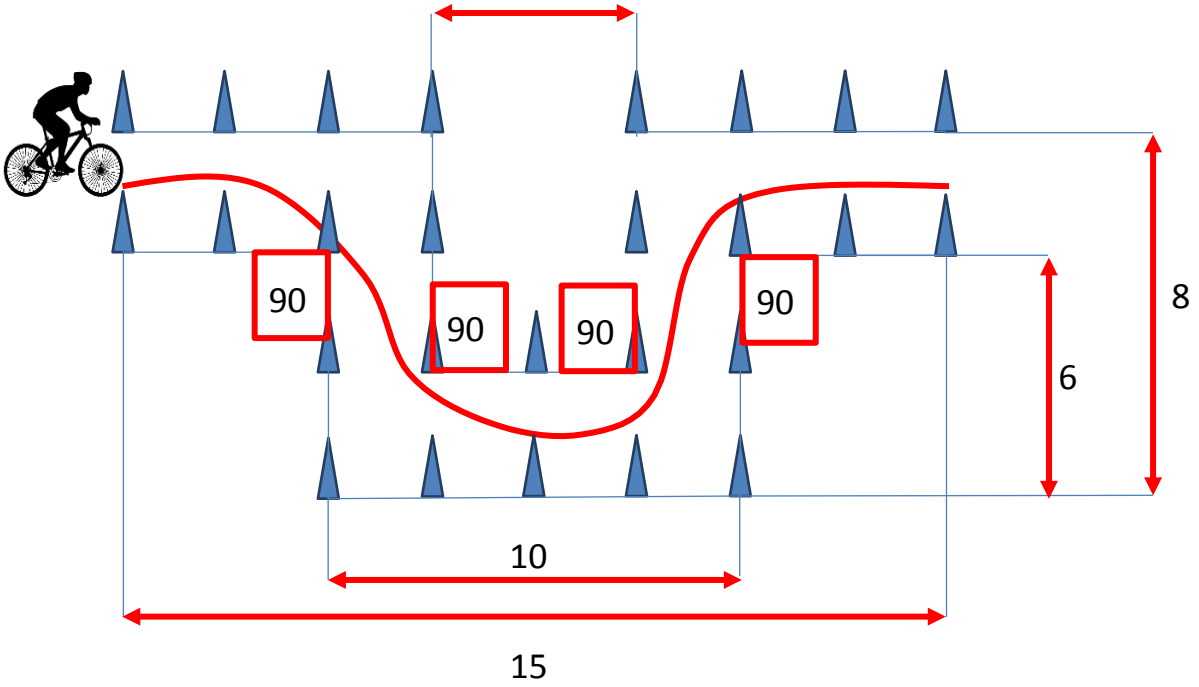
Упражнение 3. «Объезд препятствия»

Упражнение имитирует объезд неподвижного препятствия. Может расставляться с объездом как в правую, так и левую сторону. Типовая ситуация, когда велосипедист на малой скорости выполняет объезд с сильным поворотом руля. Как правило, это происходит при объезде стоящего ТС. Важно донести до участника необходимость использования зеркал заднего вида при движении по проезжей части, объяснить, что подобный маневр слабо прогнозируем другими участниками дорожного движения. Также следует обучить правилам коммуникации между участниками дорожного движения и необходимым техникам:

- действий велосипедиста при объезде препятствия;
- технике контроля зеркал;
- применение системы оценки опасности при объезде припаркованного транспорта;

- следования по траектории с минимальной амплитудой;
- подачи велосипедистом сигналов о начале манёвра.

Схема упражнения:

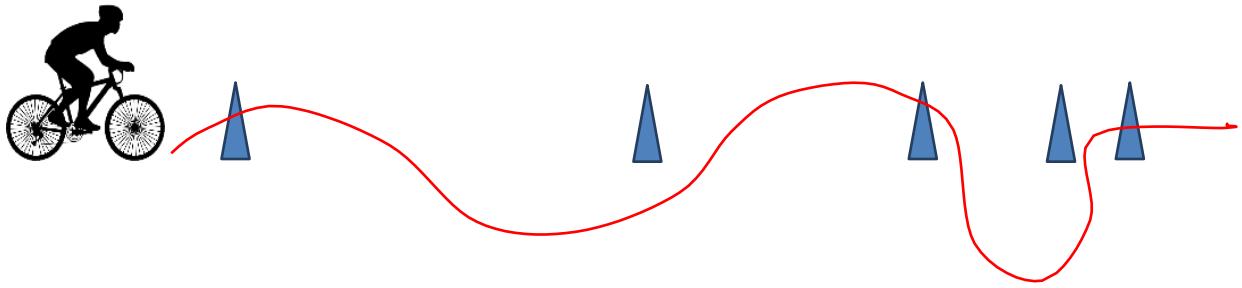


Упражнение 4. «Смещенная змейка»

Упражнение демонстрирует участнику зависимость радиуса поворота от ширины проезда. При объезде дорожных препятствий необходимо начать действовать как можно раньше. Это позволит сократить необходимое место для объезда и избежать выезда на траекторию движения автомобиля. При этом необходимо пользоваться зеркалами для раннего обнаружения опасности. Отрабатываются:

- техника перевода взгляда между зеркалами;
- построение траектории объезда;
- удержание равновесия при совершении маневра.

Схема упражнения:

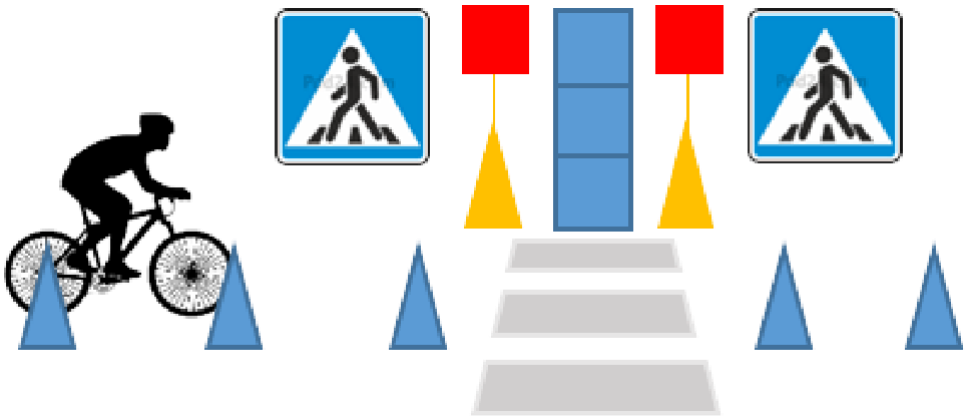


Упражнение 5. «Пешеходный переход»

Упражнение рассказывает участникам об особенностях пересечения проезжей части. О взаимодействии с пешеходами, а также о необходимости спешиваться при переходе дороги. Формируются навыки:

- движения по правилам левого поворота на дорогах с более чем одной полосой для движения в одну сторону;
- осуществления системы наблюдения при проезде через пешеходный переход;
- коммуникации с пешеходами при проезде через места пересечения;
- осмотра пересечений с местами появления пешеходов;
- перехода дороги с велосипедом.

Схема упражнения:



II. Площадка 2. «Типовые ситуации с высоким уровнем риска»

Оборудование:

Игра настольная:

- ✓ стол-макет – 1 шт.
- ✓ машинки – 6 шт.
- ✓ знаки Дорожного Движения настольные – 1 комплект
- ✓ кубики – 2 комплект

Макеты:

- ✓ велосипедиста (ростовой магнитный) – 1 шт.
- ✓ велосипеда (ростовой магнитный) – 1 шт.
- ✓ шлема – 1 шт.
- ✓ налокотников - 1 шт.
- ✓ наколенников – 1 шт.
- ✓ перчаток – 1 шт.
- ✓ зажимов для штанов – 1 шт.
- ✓ свет возвращающих наклеек на велосипедиста – 1 комплект
- ✓ клаксона – 1 шт.
- ✓ катафотов – 1 комплект
- ✓ фликеров на спицы колеса – 2 комплект
- ✓ фонаря и фары – 1 комплект

Комплект защитной экипировки:

- ✓ шлем велосипедный – 1 шт.
- ✓ налокотники – 1 шт.
- ✓ наколенники – 1 шт.
- ✓ зажим на штаны – 1 шт.

Инструктор по безопасности собирает школьников у стола-макета, где имитируются различные ситуации.

- выход из-за препятствия. *Отрабатываются ситуации с затруднённым осмотром, с невозможностью раннего выявления опасностей водителем (стоящий вблизи места перехода автомобиль, арки, движение вдоль обочины, кусты, высокие ограждения вдоль дороги).*

- пересечение вело- пешеходной дороги с въездами во двор. *Формируются навыки различения приоритетного пересечения дороги, системы распределения внимания между направлением движения и поиском опасностей.*
- опасность проезда, прохода мимо поворотов (въезды, заезды на прилегающие территории…) *Отрабатываются навыки контроля зеркал, определения преимущественного движения по дороге.*
- объезд препятствий на дороге. *Формируются навыки контроля зеркал и выявления опасностей, отработка приёмов использования зеркала для оценки ситуации позади велосипедиста при совершении им манёвров.*
- преимущество движения в разных ситуациях. *Отработка навыков при движении по тротуару, проезжей части.*
- переход дороги с велосипедом. *Отработка навыков перехода дороги велосипедистом, спешивание, контроль рисков при переходе.*
- сигналы коммуникации. *Отработка навыков взаимодействия с другими участниками дорожного движения с помощью звуковых, световых сигналов, жестов, а также скорости движения и расположения.*

III. Площадка 3. «Экспериментальная зона»

Оборудование:

Конусы разметки – 10 шт. (большие)
Велосипеды большие – 2 шт.
Шлем велосипедный – 2шт.
Верёвка – 1 шт.
Тряпка из микрофибры яркого цвета (собачка) – 1 шт.
Линейка 50 см – 1 шт.
Мел – 2 коробки
Знак «Пешеходный переход» – 1 шт.

Демонстрационная (экспериментальная) зона включает два эксперимента. Задача – продемонстрировать школьникам необходимость учитывать время реагирования водителя, пешехода и самого велосипедиста. Разъяснить методы определения опасных объектов и ситуаций, научить действовать с запасом по времени и расстоянию. Инструктор в процессе выполнения делает акцент на необходимость соблюдения правил дорожного движения, умение корректировать скорость заранее и вовремя принимать решение об остановке. Напоминает об опыте по определению времени реакции, проведённом на теоретическом части занятия.

Эксперимент (1). Инструктор в процессе подготовки выставляет прямую из конусов. Участник и инструктор занимают позиции на велосипедах по разные стороны прямой. К велосипеду инструктора привязана верёвка с тряпкой на конце (собачка). Инструктор просит участника двигаться на удалении как можно ближе к собачке. Перед началом упражнения инструктор просит ехать с его скоростью и сообщает участнику о том, что будет тормозить резко в произвольной точке прямой. Задача участника одновременно с инструктором нажать на тормоз и остановиться раньше, чем остановится велосипед ведущего. Несмотря на то, что участник был предупреждён, торможение он начнет позже, что и продемонстрирует наглядно время реакции.

Эксперимент (3). Проводится эксперимент с экстренным торможением на велосипеде. Участник разгоняется и по команде инструктора резко нажимает на задний тормоз. Велосипед тормозит юзом. После остановки инструктор просит участника остаться в том месте, где он остановился, фиксируется место остановки конусами. Далее обсуждается с участниками недостаточность времени для принятия решения и остановки транспортного средства для предотвращения нежелательных последствий, особенно при большой скорости. На этом примере подтверждается необходимость действовать заранее. Упоминается при этом, что велосипед при подобном маневре слабоуправляем, и попытка повернуть руль может закончиться падением. Поясняется опасность отвлечения внимания, использования наушников, капюшонов шапок, ограничивающих поле осмотра.