 Педагог : Фалина Г.И.

Пособие составлено для подготовки к соревнованиям «Безопасное колесо» среди отрядов ЮИД, для обучающихся 10-12 лет.

В соревнованиях «Безопасное колесо» проводится конкурс по фигурному вождению велосипеда среди участников команды и команд-участников. Этап «Фигурное вождение велосипеда» включает прохождение по трассе следующих элементов.

**Элементы фигурного вождения велосипеда.**

Препятствие 1. **«Круг»**
Используются две стойки – центральная и крайняя стойки высотой от 1 до  1,5 м  на  тяжелом  основании.  На  верху  крайней  стойки  находится  квадратная  магнитная  (магнит  слабый)  площадка  размером   12     12 см.  К  верхней  части  центральной  стойки  прикрепляется  один  конец  цепи  (цепь  легкая,  она  может  быть пластмассовой). Второй конец цепочки крепится в торец палочки (жезла).
К  жезлу  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.
Описание препятствия:  «Круг».           Участник     подъезжает     к    крайней стойке,   берет    жезл    с    прикрепленной  цепочкой  в     правую   или   левую   руку,   проезжает  круг  по  часовой   или     против      часовой    стрелки  и  кладет  жезл  на    площадку крайней стойки.

Препятствие 2. **«Восьмерка» или «Круг от восьмерки»**
Используются  фишки     (кегли) высотой  до  25 см  и  диаметром  до  7 см. Фишки  (кегли)   выставляются  в  виде  двух  соприкасающихся  кругов.  Малый  круг имеет внешний радиус от 2,5 до 3,5 м, внутренний радиус – от 2 до 3,0 м. Большой круг имеет внешний радиус от 3 до 4 м, внутренний радиус – от 2,5 до 3,5 м. Расстояние между фишками – не более 50 см.
Описание препятствия    «Восьмерка»    или  «круг   от восьмерки».
Участник     проезжает препятствие по    коридору,   образованному   фишками         (кеглями),  которые  расположены  по    линиям       малого  или     большого  кругов.

Препятствие 3. **«Слалом»**
Используются   стойки   на   основании     в   виде   утяжеленного  цилиндра диаметром   15 см   и   высотой   10 см.   К   центру   основания   крепится  полая металлическая  или  пластиковая  трубка.  Общая  высота  стойки  от  1,3  до  1,7 м.  Всего в препятствии используется не более 7 стоек. Расстояние между первой и  второй   стойками    –   1,3 м.  Расстояние    между    последующими      стойками  уменьшается  с  каждой  стойкой  на  5 см.  Ограничительная  линия  проходит  по всей длине препятствия на расстоянии 1 м слева и справа от стоек.
Описание препятствия «Слалом».           Участник     проезжает  между  стойками,     поочередно  огибая  каждую с правой или левой стороны и стараясь не задеть их.

Препятствие 5. **«Прицельное торможение»**

Препятствие представляет собой прямоугольный коридор, длина которого на  5 см  превышает    длину   велосипеда,   предоставляемого    организаторами. Ширина  коридора  –   80 см.  Контур  коридора  очерчивается  ограничительными  линиями.  По  углам  препятствия  устанавливаются  конусы.  Высота  конуса –  до 40 см,  радиус  основания  –  до  25 см.  На  верхнюю  часть  выездных  конусов кладется планка (полая металлическая или пластиковая трубка) длиною 1 м.
Описание препятствия  «Прицельное торможение». Участник,  заезжая     в    коридор,  должен  затормозить, максимально   приблизив переднее   колесо  к  планке   и  не сбив ее при этом.

Препятствие 6. **«Перенос предмета»**
Используются  две   стойки,  которые   состоят  из  тяжелых  оснований   и полых пластиковых труб с прикрепленными к их верхней части чашами. Высота  стоек  – 1,2 м.  Переносимый  предмет  –  теннисный   мяч  или  шар.  Расстояние  между стойками – не менее 3 м.
Описание препятствия   «Перенос      предмета».   Участник   подъезжает   к  стойке,  в  чаше  которой  находится   предмет.  На   ходу   берет   предмет   из  чаши и держа его в доезжает  до  стойки,  в  чашу  которой  кладет предмет.

Препятствие 7. **«Желоб»**
Используется  желоб  длиной  3 м,  толщиной  основания  5 см,  скошенного со   стороны   въезда   и   выезда   для   плавности   начала   и   конца   преодоления  препятствия.   Высота   стенок   желоба   –      3,5 см   над   основанием,   а   ширина углубления желоба –  10 см.
Описание  «Желоб». Участник проезжает препятствие стараясь не съехать  него

Препятствие 8. **«Кривая дорожка»**
Используются  фишки  диаметром  до  7 см  и  высотой  12 см.  Не  менее  20 фишек   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 и 3, 3 и 4 –  100 см.
Описание «Кривая       дорожка». Участник   проезжает   по  дорожке     из    фишек, стараясь их не коснуться.

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.
Описание препятствия  «Узор     из    конусов».   Участник  объезжает    все  конусы     по    порядку,   стараясь  не  задеть  их  и  не  выехать  за  габариты   препятствия.

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.
Описание препятствия «Змейка». Участник   проезжает между парами   фишек    от   начала   до  конца        упражнения,   стараясь  их  не  задеть  и  не выехать за  ограничительные линии.

Препятствие 11. **«S-образная дорога»**
Используются  фишки  высотой  до  25 см  и  шириной  основания  7 см.  Из  этих  фишек  строится  S-образная  дорожка  шириною  в  50 см  и  расстоянием  между    фишками    по   каждой   стороне   до   50 см.  Угол   поворотов    должен  составлять  не  менее  30 градусов.  Дорожка  может  быть  с  заездом  направо  или  налево.
Описание препятствия «S-образная дорога». Участник должен   проехать по габаритной дорожке между  фишками, стараясь их не  задеть.

Препятствие 12. **«Квадрат»**

Это препятствие может использоваться в двух вариантах. Вариант1.  Используются  четыре  конуса  по  четырем  углам  квадрата  и  еще  один –для  обозначения  въездных  ворот.  На  все  конусы  ставятся  четыре  планки(полые алюминиевые или пластиковые  трубки),  три  –  длиной,  равной длине  стороны  квадрата  –  2,2 м,  одна  —  на 1,25 м  короче. В результате они образуют квадрат   с   въездными     воротами.  Внутри квадрата   –схематичная  линия,  которая указывает направление движения.
Вариант 2.  Используется    поверхность с  расположенными на ней
ограничительными   линиями  (пластик) в форме квадрата.   Длина  трех
ограничительных линий  –  не  менее  2,2 м, одной –  на 1,25 м короче.  В результате они  образуют квадрат с въездными  воротами. Внутри    квадрата   –схематичная    линия, которая указывает направление движения.
Описание препятствия «Квадрат».        Участник    должен   проехать   внутри    квадрата,   не   выезжая   за его пределы.

Препятствие 13. **«Наклонная доска»**
Для создания препятствия используется    наклонная поверхность.    В основании конструкции находится каркас (металлический  или  деревянный). Наклонная  поверхность  конструкции, по  которой  движется  велосипед, обшита резиной, остальные части – пластиком с нанесением на него цветных клеящихся полосок. Длина  конструкции –  от  2  до  3 м.  Ширина –от  25  до  40 см.  Высота одной боковой стороны – не менее 10 см, другой –не более 1 см.
Описание препятствия «Наклонная доска».   Участник должен    колесом проехать   по   наклонной    доске  обеими  колесами,     не съезжая с нее.

Препятствие 14. **«Узкая доска»**

Используется  доска  (деревянная)  длиной  3 м,  шириной  не  более  20 см. Толщина доски не более 3 см.
Описание препятствия «Узкая доска». Участник должен проехать     по доске  обеими колесами,  стараясь не съехать с нее.

Препятствие 15**. «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  80см.  Щиты  должны  свободно вращаться   на   стойках.  Одна   сторона   щита   белая,   на   другой  стороне   – чередование   наклонных     белых   и  красных   полос   шириной    15 см.  Щиты устанавливаются  парами,  расстояние  между  щитами  должно        быть  на   12 см больше   ширины   велосипеда,   предоставленного   организаторами.     Расстояние между парами стоек – не более 1 м друг от друга.
Описание препятствия  «Узкий проезд». Участник должен     проехать между нескольких  пар  стоек  со   щитами, стараясь   не    задеть их.

****

Предлагаю посмотреть следующий видеоматериал в интернете:

<https://www.youtube.com/watch?v=RY9R8xTeHUk> - видео тренировки фигурного вождения.

<https://www.youtube.com/watch?v=n1vj-Ng9nTs> – видео тренировка фигурного вождения велосипеда.

<https://vk.com/video260050828_456239024> - видео примеры упражнений фигурного вождения.

**Домашнее задание.**

Предлагаю во время летних каникул провести среди друзей соревнования.

**Соревнования по фигурному вождению велосипеда**

**«Велосипедные старты»**

Фигурное вождение – наиболее простой вид состязаний, не требующий большого времени на подготовку дистанцию. Эти соревнования характерны большой пропускной способностью. Судьи учитывают количество штрафных баллов. Чем меньше штрафов – тем выше место.

1. **«Вынужденная остановка».**Не пересекая линий, образующих коридор шириной 0,6 и длиной 5 метров, велосипедист должен остановиться, сойти с велосипеда, снова сесть и продолжать движение.
2. **«Пеньки».**На трассе ставится несколько деревянных колодок («пеньков») высотой 10 см. Задача велосипедиста – проехать по дистанции так, чтобы обогнуть с той или другой стороны каждую колодку.
3. **«Ворота».**Проехать через ворота шириной 0.5 метра, образованными двумя стойками высотой 1.1м. - 1.3 м.
4. **«Медленная езда».**Победителем в этом состязании становится тот, кто затратит большее время на преодоление дистанции 10 метров.
5. **«Коридор».**Коридор образован двумя параллельными рядами стоек высотой 0.7 - 0.9 м. Ширина коридора 0.7 – 0.8м, длина – 10 м. Задача велосипедиста – проехать по коридору, не задев ни одной стойки.
6. **«Мячи».**Шесть возвышений - тумба или стойка с чашечкой (зафиксированная обрезанная пластиковая бутылка). В первой, третьей, пятой чашечках лежат теннисные мячи. Вторая, четвертая, шестая чашечки – пустые. При езде на велосипеде, не останавливаясь, нужно вынуть мяч из первой чашечки и положить во вторую, из третьей – в четвертую, из пятой – в шестую.
7. **«Колея».**На расстоянии 0.2м. – 0.25 м. параллельно друг другу кладутся два ровных бревна длиной 5-6 метров. Задание: проехать между бревнами, не задев их колесами велосипеда.
8. **«Стоп – линия».**Поперек направления движения велосипедиста нанесены две параллельные линии на расстоянии 10 – 15 см одна от другой. Задание: остановить велосипед так, чтобы линии оказались между колесами.
9. **«Качели».**Ставится доска на высоту 15 -20 см со смещенным центром тяжести, длиной 5-6 метров и шириной 25-30см. Велосипедист должен проехать по доске, и после преодоления середины, доска опуститься.
10. **«Велокросс».**Трасса может быть различной длины.

Всего доброго!