

Российская Федерация

Калининградская область

Администрация МО «Светловский городской округ»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования «Светловский городской округ»

«Детская школа искусств г.Светлого»

(МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»)

Рассмотрено и согласовано  
на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от «11» июня 2019г.

Утверждаю  
Директор МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ  
г. Светлого»  
Ю.Б. Решетникова  
Приказ №81 от «30» августа 2019г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
технической направленности**

**«Велоклуб»**

Возраст учащихся – 7 - 18 лет

Срок реализации - 2 года

**Программу составила:**

Новосельцев В.И,

педагог дополнительного образования

**г. Светлый**

**2019 г.**

## **Структура рабочей программы**

### **I. Пояснительная записка**

- *Характеристика рабочей программы учебного предмета*
- *Срок реализации рабочей программы учебного предмета*
- *Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию программы на реализацию учебного предмета*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий*
- *Цель и задачи рабочей программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Планируемые результаты*

### **II. Содержание учебного предмета**

- *Учебно-тематический план.*
- *Календарно-тематический график*

### **III. Требования к уровню подготовки учащихся**

- *Примерные требования к уровню подготовки обучающихся*

### **IV. Формы и методы контроля, система оценок**

- *Аттестация: цели, виды, форма, содержание;*
- *Критерии оценки*

### **V. Методическое обеспечение учебного процесса**

- *Методическая литература*

# I. Пояснительная записка

## Характеристика учебного предмета

Программа технической направленности «Велоклуб» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Рекомендациями по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Программа имеет **техническую направленность**.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что у нас в стране подавляющее большинство школьников, занимающихся туризмом, совершают пешие походы. И несмотря на то что теперь у многих ребят есть свои велосипеды, редко можно увидеть цепочку школьников-велотуристов с объемистыми рюкзаками или баулами на багажниках. Видимо, влияет взрослый туризм, в котором число путешественников пешком, на лыжах пока значительно превышает количество велотуристов. Сказывается и то, что ездить на велосипедах по дорогам страны. Правила дорожного движения разрешают лишь с 14 лет, когда некоторые ребята уже пристрастились к какому-то другому виду туризма. Третья причина, по-видимому, кроется в боязни родителей и учителей, что в путешествии на велосипедах непременно случится авария, несчастный случай. Однако велогонки подростков по улицам и дорогам намного опаснее, нежели организованное неспешное передвижение в группе под присмотром руководителя. Но поговорите с подростками, которые уже бывали в велопутешествиях. Подавляющее большинство из них — энтузиасты велотуризма, и они не променяют своего двухколесного друга ни на что другое. А некоторые вам даже приведут убедительные аргументы в пользу турпоходов именно на велосипедах (большая скорость передвижения и в то же время высокая проходимость; не надо тащить вещи на себе; наконец, сама по себе велоезда, особенно по сухим лесным дорогам и тропам, доставляет большое удовольствие).

**Основным отличием** является включение в программу краеведческого аспекта - изучение родного края, его природы. В окрестностях своего города всегда можно проложить веломаршруты по местным дорогам с очень малым автомобильным движением, по проселочным и лесным дорогам, тропам. К тому моменту, когда подросткам исполнится по 14 лет, они уже будут готовы отправиться в серьезное путешествие. И велосипеды будут к тому времени оборудованы как следует, и снаряжение основательно подготовлено. А

кроме того, совсем ни к чему замыкаться на одном виде туризма.

### ***Цель и задачи деятельности Клуба***

Основным направлением деятельности Клуба является работа с подростками и молодежью в возрасте от 7 до 18 лет и вовлечение их в занятия велосипедным спортом.

Цель Клуба: способствовать формированию и развитию творческой социально активной и законопослушной личности. Для достижения своих целей Велоклуб ведет свою деятельность по следующим направлениям:

- пропаганда велосипеда как средства транспорта, активного отдыха, физического совершенствования;
- организация и проведение соревнований, слетов, встреч, велопробегов и других массовых мероприятий;
- организация велопоходов, экспедиций, веломарафонов по территории РФ и зарубежных стран.

Задачами Клуба являются:

- Обеспечение благоприятных условий для повседневного пребывания в нем подростков и молодежи, в том числе нуждающихся в социально-психологической защите.
- Реализация программ по организации неформального общения в различных группах в соответствии с их возрастом и интересами.
- Создание социально-культурной среды для развития творческого потенциала подростков и молодежи, расширение разнообразных форм досуговой и развлекательной деятельности.
- Осуществление индивидуальной и массовой работы по профилактике правонарушений, безнадзорности и негативных явлений среди подростков и молодежи в возрасте до 18 лет.

### ***Содержание и организация работы Клуба***

1. Для реализации основных целей и задач Клуб в своей деятельности может использовать следующие формы организации работы:

- праздники, конкурсные игровые программы,
- выставки, диспуты, беседы;
- спортивные соревнования, туристические слеты и т. д.

***Занятия проводятся по следующему режиму:*** на 1 и 2м году обучения – 2 раз в неделю: 2 часа на неделе и 6 часов – поход выходного дня

***Контингент:*** 7—18 лет.

Работа велоклуба начинается обычно осенью с теоретических занятий, на которых ребята постигают туристские премудрости. Теоретические знания закрепляются в походах выходного дня (пеших, а с середины октября — в велосипедных). Много дает совместная подготовка снаряжения. В мае можно провести двухдневный поход с ночлегом в палатках, и к лету, когда приходит пора отправиться в первое многодневное велопутешествие I категории сложности, ребята уже — умелые туристы.

Поход I категории сложности обычно прокладывают в пределах своей области. Категория сложности велопохода определяется продолжительностью похода в днях, протяженностью маршрута, а также характером, количеством и разнообразием препятствий.

Походы 1 категории сложности должны длиться не менее 6 дней, протяженность маршрута не менее 250 км. Маршрут I категории сложности можно проложить по любым дорогам без больших перепадов высот.

### Предполагаемые результаты

- Повышение показателей развития физических качеств и уровня физической подготовленности.
- Полученные детьми знания о туризме и природе родного края позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья; развивать искреннее чувство любви к родным местам.
- Повышение заинтересованности воспитанников, родителей в формировании здорового образа жизни; приобщение к физической культуре и туризму.
- знание и практическое применение правил дорожного движения;
- умение оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим;
- знания полученные при изучение территории г.Светлого и его окрестностей;
- знания по истории Светловского городского округа и Калининградской области.

В туризме в отличие от спорта важна не скорость, а выносливость, умение подолгу сидеть в седле, не утомляясь. Одна из основных целей тренировочных походов — научить ребят ехать в ровном, умеренном темпе, компактной группой. В тренировочные поездки старайтесь выезжать в том составе, в каком собираетесь в многодневное путешествие. Так ребята лучше приобретут навыки совместного движения, сдружатся при устройстве бивака. Каждая тренировка должна начинаться в медленном темпе и только через 30—50 мин, когда организм привыкнет к езде, можно плавно повысить скорость. Общая тенденция всех методик предпоходных тренировок, разработанных в стране, — увеличение протяженности поездок, утяжеление перевозимого груза, усложнение дорог.

Первую поездку (открытие велосезона) лучше совершить по гладкой ровной дороге (асфальт) без груза, протяженность — не более 15 км, скорость — 7—8 км/ч, обязательна 15—20-минутная остановка, кроме того — две пешие паузы по 2—3 мин.

Вторая поездка — 30—40 км по ровной дороге, скорость 8—10 км/ч, ежечасно — остановки по 15 мин, примерно посередине — привал с перекусом, груз — несколько килограммов (еда, фляга с напитком, накидка от дождя, запасные носки и джемпер, запасная камера).

Третья поездка — однодневный поход 40—50 км с привалом 1,5—2 ч, на котором готовится чай на костре. В середине пути — участок песчано-гравийной дороги, на маршруте — небольшие подъемы и спуски, скорость 10—12 км/ч, груз — 8—10 кг у мальчиков и 6—7 кг у девочек.

Четвертый поход, двух-трехдневный, у вас придется на майские праздники. Протяженность маршрута — 100—150 км из расчета по 40—50 км в день. Скорость — до 14 км/ч, вес груза 10—15 кг у мальчиков и 7—10 кг у девочек. В начале и конце маршрута — спокойные

участки, в середине — грунтовые дороги, подъемы и спуски, полезны даже труднопроезжие участки. В середине трех-четырехдневного похода целесообразно устроить соревнования по технике велоезды с простейшими упражнениями: «разворот в круге», «коридор», «ворота», «восьмерка», «змейка» и т. д.

На остановках походов делайте гимнастические упражнения для рук, шеи, плечевого пояса и туловища. Между остановками по-прежнему устраивайте пешие паузы, в первую очередь на крутых подъемах. Особенно полезно велотуризм сочетать с волейболом, а на больших привалах можно устроить интересные состязания в волейбол с сеткой.

После майского похода устраивайте одно-двухдневные походы, в которых отрабатывайте различные навыки велотуризма и техники движения по разным дорогам: ориентирование на открытой и закрытой местности, доврачебная помощь, перенос велосипеда через препятствия, преодоление оврагов и маленьких речек, езда под дождем, по песчаной и скользкой дороге и т. д. Нормы дневного перехода доведите до 60—70 км, скорость — на гладкой ровной дороге — 16—18 км/ч, вес рюкзаков мальчиков — до 15—18 кг (до 10—12 — у девочек).

Уже в ходе классных занятий и первых тренировочных выездов будут видны наклонности ребят, интересы, особенности поведения именно в велопоходах. Месяца через два после медосмотра распределите обязанности между членами вашей будущей походной группы. В любом случае этот ответственный момент должен произойти перед майской «трехдневкой», чтобы в ней ребята уже выполняли свои обязанности.

Прежде всего, кроме руководителя в школьной туристской группе обязательно должен быть помощник, в роли которого может быть другой учитель, родитель кого-либо из ребят, старший брат, студент, которому исполнилось 18 лет и которому дирекция школы или Дома пионеров доверяет ребят. Деятельность туристских коллективов школьников строится на принципах самоуправления. Его воспитательное значение очень высоко, так как в этом случае намного легче создать в кружке (а потом — в группе) позитивное общественное мнение. Поэтому в группе должен быть командир — наиболее опытный, надежный, авторитетный школьник. Он помогает руководителю подготовить поход, а на маршруте следит за правильным и своевременным выполнением ребятами своих обязанностей. Кроме этой, в группе могут быть и такие должности: заместитель командира (он же может быть штурманом, ответственным за разработку маршрута), завхоз по снаряжению, завхоз по питанию, казначей, механик по ремонту техники и снаряжения (или ремонтный мастер; санинструктор (или санитар), летописец (ответственный за дневник), фотограф, спортивный организатор (а если шире — культурорг), костровой, ответственный за охрану велосипедов. Если решили выпускать походную газету, то должен быть главный редактор газеты.

Кроме общетуристских должностей могут быть обязанности краеведческие: старший краевед, географ, историк, ботаник, зоолог, этнограф и т. д. Обладатели этих должностей выясняют каждый по своей профессии как можно больше о районе, по которому пройдет маршрут, делятся своими знаниями с другими ребятами, намечают вместе со старшим краеведом экскурсионные объекты для осмотра, на месте рассказывают о

достопримечательностях. Кроме того, все краеведы во время похода в музеях, у местных жителей, непосредственно у памятников и объектов собирают новые сведения. После похода каждый по своей части составляет отчет.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на Отделении детского творчества на 2019 – 2020 уч.год

**1. Календарный год** включает в себя каникулярное время и делится на **учебный период** с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и **летний период** с 1 июня по 31 августа (занятия в летнем оздоровительном лагере и самостоятельная подготовка).

**2. Продолжительность учебного периода в МАУ ДО «СГО» «ДШИ г. Светлого»**

Начало учебного периода – 09 сентября 2019 года

Окончание учебного периода – 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель

Каникулярный период -10 дней

**3. Продолжительность летнего периода**

Начало периода - 1 июня 2019 года

Окончание периода - 31 августа 2020 года

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) – 13 недель

**4. Комплектование групп, методическая работа** – с 1 сентября по 08 сентября

**5. Календарь аудиторных и внеаудиторных занятий**

Год обучения	Начало учебного года	I учебный период	I каникулярный период	II учебный период	Летний период			Продолжительность учебного года
					июнь	июль	август	
1	01.09.	16 недель	17-18-ая неделя	20 недель	4 недели	4 недели	5 недель	52 недели
	09.09.19-30.12.19	31.12.19-08.01.20	09.01.20-31.05.20	01.06.20-30.06.20	01.07.20-31.07.20	01.08.20-31.08.20		
2	01.09.	16 недель	17-18-ая неделя	20 недель	4 недели	4 недели	5 недель	52 недели
	09.09.19-30.12.19	31.12.19-08.01.20	09.01.20-31.05.20	01.06.20-30.06.20	01.07.20-31.07.20	01.08.20-31.08.20		
3	01.09.	16 недель	17-18-ая неделя	20 недель				36 недель
	09.09.19-30.12.19	31.12.19-08.01.20	09.01.20-31.05.20					

### Условные обозначения:

- ведение занятий по расписанию
- занятия в летнем оздоровительном лагере
- самостоятельная подготовка учащихся
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

■ – итоговая аттестация выпускников

#### **6. Регламент образовательного процесса:**

Продолжительность учебной недели – 6 дней с 08.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

Количество учебных смен: 2 смены

1 смена: 08.00 – 14.00 ч. 2 смена: 14.00 – 20.00 (21.00) ч.

#### **7. Объем образовательной нагрузки:**

Количество учебной нагрузки на одну группу

1 год обучения: 4 часа в неделю, что составляет учебный период -144 ч. в год, летний период-56 часов;

2-й год – 6 часов в неделю, что составляет учебный период -216 ч. в год, летний период -84 часа;

3-й год – 6 часов в неделю, что составляет учебный период -216 ч. в год.

Занятия проводятся – по группам, индивидуально или всем составом объединения.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАУ ДО «СГО» «ДШИ г. Светлого»

#### **8. Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка)**

В летний период занятия детей в объединении проводятся в разных видах и формах: Конкурсы (интеллектуальные, спортивные, музыкальные, изобразительного и декоративно-прикладного творчества, развлекательные), викторины, игры-путешествия, подвижные игры, интеллектуальные игры, спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.), экскурсии, акции, турниры, дидактические игры, тренинги, праздники.

### **Сроки реализации программы и режим занятий**

<i>Год обучения</i>	<i>Часов в неделю</i>	<i>Кол-во недель в году</i>	<i>Всего часов в год</i>
1	4	36	144
2	4	36	144

### **ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

№	Мероприятия	Ответственный	2018-2019
---	-------------	---------------	-----------

1.	Оформление стенда «Уголок безопасности дорожного движения»	Педагог-организатор подросткового клуба	Сентябрь, октябрь
2.	Ведение странички VK (освещение мероприятий, методический материал для классных часов)	Педагог-организатор	В течении года
3.	Велоклуб для сдачи экзамена По правилам дорожного движения	Педагог-организатор	Сентябрь, январь
4.	Приглашение сотрудников дорожной полиции на классные тематические часы	Педагог-организатор	1 раз в четверть
5.	Конкурсы рисунков и плакатов по теме правил дорожной безопасности (общешкольные и городские)	Педагог-организатор	ежеквартально
6.	Просмотр фото и видеоматериалов	Педагог-организатор	В течении года
7.	Участие родителей во внеклассных мероприятиях	Педагог-организатор	В течении года
8.	Уроки дорожной безопасности	Педагог-организатор	В течении года
9.	Изучение правил оказания первой доврачебной помощи	Педагог-организатор	ежеквартально
10.	Беседы о природе родного края	Педагог-организатор	ежеквартально
11.	Беседы по истории Светловского городского округа	Педагог-организатор	ежеквартально
12.	Экскурсии по родному краю	Педагог-организатор	ежеквартально
13.	Общефизическая подготовка для участия в велопоходах	Педагог-организатор	В течении года
14.	Организация летнего отдыха детей и подростков асоциального поведения	Педагог-организатор	В течении года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВЕЛОКЛУБА

Педагог **В.И. Новосельцев**  
 Для обучающихся **1 и 2 года**

Учебная неделя	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Правила техники безопасности. Правила дорожного движения при поездках на велосипеде.  Тренировочный велопоход по маршруту Светлый – Домик лесника	2  8	2	8
2.	ТО велосипедов	2		2
3.	Велопоход по маршруту Светлый – Приморская бухта	8		8
4.	ТО велосипедов	2		2
5.	Велопоход тренировочный Светлый - Шиповка	8		8
6.	ТО велосипедов	2		2
7.	Велопоход по маршруту Светлый – Неплейкино – Мемориальный знак С.Иванову. На месте рассказ о подвиге Героя.	8	1	7
8.	ТО велосипедов	2		2
9.	Велопоход по маршруту Светлый – Неплейкино – р.Неман	8	0	8
10.	ТО велосипедов	2		2
11.	Велопоход по маршруту Светлый – Мемориальный знак С.Иванову	8	0	8
12.	ТО велосипедов	2		2
13.	Велопоход по маршруту Светлый – Приморск	8	0	8

14.	ТО велосипедов	2		2
15.	Велопоход по маршруту Светлый – Приморск	8	0	8
16.	ТО велосипедов	2		2
17.	Велопоход по маршруту Светлый – Неплейкино – Мемориальный знак С.Иванову	8	0	8
18.	ТО велосипедов	2		2
19.	Велопоход по маршруту Светлый – Неплейкино – Мемориальный знак С.Иванову	8	0	8
20.	ТО велосипедов	2		2
21.	Велопоход по маршруту Светлый – Приморск	8	0	8
22.	ТО велосипедов	2		2
23.	Тренировочный поход и разбор его итогов	8	1	7
24.	ТО велосипедов	2		2
25.	Преодоление полос препятствия во время туристического похода	8	1	7
26.	ТО велосипедов	2		2
27.	Пеший маршрут с костром	8	0	8
28.	ТО велосипедов	2		2
29.	Предновогодний поход	8	0	8
30.	ТО велосипедов	2		2
31.	Пеший поход по маршруту Светлый – Приморск	8	0	8
32.	ТО велосипедов	2		2

33.	Пеший поход по маршруту Светлый – Приморск – берег моря	8	0	8
34.	ТО велосипедов	2		2
35.	Рождественский пеший поход с отдыхом у костра	8	0	8
36.	ТО велосипедов	2		2
	ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ			
37.	Памятные места родного города посещаем на велосипеде.	8	1	7
38.	ТО велосипедов	2		2
39.	Велопоход Светлый – Приморск с отдыхом	8	0	8
40.	ТО велосипедов	2		2
41.	Велопоход Светлый – Неплейкино – памятный знак С.Иванову с возложением цветов	8	1	7
42.	ТО велосипедов	2		2
43.	Велопоход Светлый – Приморск – берег моря с отдыхом	8	0	8
44.	ТО велосипедов	2		2
45.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
46.	ТО велосипедов	2		2
47.	Велопоход Светлый – Приморск с отдыхом	8	0	8
48.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
49.	ТО велосипедов	2		2
50.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8

51.	ТО велосипедов	2		2
52.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
53.	ТО велосипедов	2		2
54.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
55.	ТО велосипедов	2		2
56.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
57.	ТО велосипедов	2		2
58.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
59.	ТО велосипедов	2		2
60.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
61.	ТО велосипедов	2		2
62.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
63.	ТО велосипедов	2		2
64.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
65.	ТО велосипедов	2		2
66.	Велопутешествие с преодолением танкодрома	8	0	8
67.	ТО велосипедов	2		2
68.	Велопутешествие по родному краю	6	0	6
69.	ТО велосипедов	2		2
70.	Велопутешествие по Родному краю	6	0	6
71.	ТО велосипедов	2		2
72.	Велопутешествие по родному краю	8	0	8
73.	ТО велосипедов	2		2
74.	Итоговое велопутешествие			

	<b>И Т О Г О</b>	200	6	200
--	------------------	-----	---	-----

### **Правила поведения в поездке.**

Прежде чем выйти в поход, все должны усвоить основные сигналы направляющего: поднятие руки вверх и два свистка — остановка, вытягивание руки в сторону — поворот, один свисток и сигнал «Внимание, опасность!» — начало движения. Каждый день должен назначаться дежурный штурман, который под руководством главного штурмана ведет за собой группу, задает нужный темп (в первый, самый ответственный день похода группу ведет сам руководитель).

По шоссе велотуристы едут цепочкой по одному не далее 1 м от края покрытия или по обочине, если по ней хорошо ехать и там нет пешеходов. Интервал на ровной дороге 3 м, на лесной дороге, на тропах — 5—6 м, на спусках — до 10—15 м, на спусках по мокрой и скользкой дороге — до 20—30 м. Во время остановок вся группа немедленно сходит с полотна на полосу отчуждения. Остановки надо стараться устраивать там, где есть съезды с шоссе, и располагаться у леса или обсадки. Особенно внимательны будьте при проезде через город, где очень легко растерять группу. Темп здесь должен быть медленным. По окончании поездки полезно устраивать общие собрания группы, на которых педагог подводит итоги дня, дает оценку деятельности всех участников похода, ставит задачи на следующий день. На этом собрании каждый может высказаться по поводу всего, что произошло днем, внести свои предложения, а то и навести критику. Такой разбор дня полезен для снятия напряжения между кем-то из членов группы, устранения недоразумений, а главное — помогает выработать правильные нормы взаимоотношений в группе, утвердить дух доверия между всеми.

### **Практические советы механика**

Велосипед — механизм сложный, и пользоваться им нужно умело и аккуратно. Изучите его конструкцию, своевременно регулируйте и смазывайте трущиеся части. Немедленно устраняйте люфт во втулках колес и каретке.

Остерегайтесь обильно смазывать цепь. На жирную цепь оседают пыль, песок и грязь. Смазывайте каждое звено 1—2 каплями масла, а потом снаружи протрите цепь насухо. Раз в полгода погрузите ее в керосин на несколько часов для удаления скопившейся грязи. Педали, втулки, каретку и головку рамы разбирайте не чаще одного раза в год! Проникшую грязь удаляйте следующим образом: велосипед положите набок, непрерывно вращая колесо (педали, каретку и т. п.), тонкой струйкой лейте на него керосин до тех пор, пока с противоположной стороны не потечет чистый керосин. Подождите, пока он стечет, оботрите наружные части, а внутрь влейте немного машинного масла. Остерегайтесь попадания керосина на шины.

## Советы тренера

Высоту седла отрегулируйте под свой рост. Это очень важно для правильного педалирования. Сядьте на велосипед и пяткой вытянутой ноги достаньте опущенную до конца педаль. Если пятка не достает до педали, седло нужно опустить так, чтобы нога была слегка согнутой в коленном суставе. Седло должно быть строго горизонтально и сдвинуто назад относительно центра каретки. Расстояние от седла до руля обычно соответствует длине руки от локтя до кончиков пальцев. При этом вытянутые пальцы должны касаться поперечной трубы руля, рядом с его выносом. Вынос руля по возможности установите на одной высоте с седлом.

Постарайтесь добиться такой посадки на велосипеде, при которой угол наклона туловища составлял бы  $45^\circ$  по отношению к горизонтальной линии. При вращении педалей нужно следить за тем, чтобы:

- ноги перемещались только в вертикальной плоскости и параллельно;
- стопа находилась на педали своей передней частью (основание большого пальца должно быть над осью педали);
- вращение было плавным, без резких толчков;
- приложение усилий было плавным, без резких толчков;
- приложение усилий было приближено к касательной окружности;
- на протяжении всего оборота шатунов носок ступни был бы немного опущен вниз.

Педали дорожного велосипеда желательно оборудовать туклипсами и ремешками.

Обладателям велосипедов, оборудованных устройством для переключения скоростей, необходимо знать, что оно используется для поддержания постоянного темпа вращения педалей. Если вы подъехали к подъему или развернулись против ветра и уже не можете поддерживать прежний темп, переключайте цепь на заднюю шестерню с большим числом зубьев.

## Советы врача

Начнем с экипировки. Велосипедная езда — привилегия в основном теплого времени года, хотя для достижения высокого спортивного мастерства велосипедисты уже давно тренируются круглый год. Итак, велоодежда должна быть легкой, удобного покроя, не должна стеснять движений, мешать дыханию и кровообращению, раздражать кожу. В летний зной лучшая одежда — трикотажная или хлопчатобумажная веломайка с короткими рукавами, на голове — велошапочка. Нельзя в это время года забывать и о солнечных лучах. Лучшим профилактическим средством, предохраняющим вашу кожу от солнечных ожогов. В весенне-осенний период лучше использовать трикотажную и шерстяную майки с длинными рукавами. На случай дождя необходимо иметь легкую ветрозащитную куртку.

Очень важно помнить о профилактике заболеваний коленного сустава. Переохлаждение плюс физическая нагрузка могут привести к возникновению тендовагинита, миоэнтезита, артрита и других заболеваний связочного аппарата коленного сустава. Поэтому надо надевать поверх велотрусов шерстяные рейтузы, а на колени перед тренировкой или туристской поездкой наклеивать полоску простого или лучше перцового пластыря.

Могут возникать и гнойничковые заболевания промежности и бедер. И здесь самое главное — не заниматься самолечением. Своевременное и раннее обращение к врачу — залог быстрого выздоровления.

Велотуфли спортсмена должны прежде всего соответствовать размеру, ноги, обладать достаточной пористостью, быть мягкими и эластичными. Уход за обувью со щеткой, мылом и кремом должен быть постоянным.

Настала очередь поговорить и о питании. Я не буду здесь касаться вопросов калорийности питания. Коротко хотелось бы остановиться на некоторых принципах его организации. Питаться лучше дробно: 3—4 раза в день. Тренировку или первый свой выезд необходимо начинать через 1—1,5 ч после принятия пищи. Если вам предстоит длинный маршрут, надо взять с собой в дорогу печенье, творожный пудинг — все это дело вкуса. Во флягу налить крепкий сладкий чай или кофе.

И теперь самая неприятная неожиданность — падение и травма. Наиболее частый вид травмы при падении с велосипеда — это загрязненные (инфицированные) ссадины бедра, голени, наружных лодыжек, локтевой области, ладоней. Инфицированную рану необходимо очистить от грязи. Сделать это можно лучше всего при помощи 3%-ного раствора перекиси водорода или, если рана неглубокая, струей воды с мылом. Затем обработать 1%-ным раствором зеленки. Если травма более серьезная, то нужно своевременно обратиться к врачу.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные правовые акты

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Конвенция ООН о правах ребёнка. // Вестник образования. - 1991 - №10, стр.11 - 39.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
7. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
8. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
9. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Нормативные акты образовательной организации

1. Устав МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого».
2. Положение о порядке комплектования, приёма и отчисления детей в МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»
3. Правила внутреннего распорядка учащихся в МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого».
4. Правила приема детей с ОВЗ
5. Положение о защите, хранения, обработки и передачи персональных данных
6. Положение о порядке утверждения образовательных программ