

Правительство Российской Федерации
Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
"Всероссийский детский центр "Океан"

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1 от 25.12 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности
ФГБОУ "ВДЦ "Океан"



Г. Г. Рыбкин

2020 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»**

Возраст учащихся – 12 – 17 лет
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:
Попова Анастасия Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

Информационная карта

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный Теннисист»
Автор - составитель	Попова Анастасия Алексеевна, педагог дополнительного образования
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид деятельности	тренировочные занятия
Адресат программы	учащиеся 11 -17 лет
Уровень программы	стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	оздоровление и физическое развитие учащегося через приобщение его к занятиям популярным видом спорта – настольным теннисом
Задачи	обучать игре в настольный теннис, различными её приёмами; знакомить с историей игры в настольный теннис; знакомить с принципами здорового образа жизни; развивать интерес к настольному теннису как виду спорта; формировать потребность в активном образе жизни; воспитывать стремление к достижению спортивных результатов; развивать физические и двигательные способности и личностные качества (волю, целеустремленность, быстроту реакции и др.); развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи
Краткое содержание	Учащиеся познакомятся с правилами, историей и практическими умениями игры в настольный теннис
Планируемые результаты	<i>Предметные результаты:</i> историю возникновения и развития настольного тенниса как игры; правила игры в настольный теннис; принципы здорового образа жизни; принципы составления правильного тренировочного плана; назначение общеразвивающих упражнений (разминки); различные виды спортивного оборудования для

	<p>настольного тенниса, их назначение, правила пользования.</p> <p>Учащиеся будут уметь:</p> <p>выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;</p> <p>играть в настольный теннис на начальном уровне.</p> <p><i>Личностные результаты:</i></p> <p>положительное отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;</p> <p>развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, укрепление мышц рук, плеч, ног;</p> <p>развитие жизненно важных качеств - реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях;</p> <p>повышение концентрации внимания и распределения внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения;</p> <p>укрепление и оздоровление организма.</p> <p><i>Метапредметные результаты:</i></p> <p>владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой,</p> <p>развитие уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи</p> <p>развитие навыков сотрудничества и взаимопонимания.</p> <p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.</p>
Социальный эффект	воспитание подрастающего поколения, мотивированного на спортивную самореализацию, способного к самоорганизации содержательного досуга и как следствие – снижение ассоциальных проявлений среди молодёжи.
Год разработки	2015 год
Год последней редакции	2019 год

Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Планируемые результаты	6
1.3. Содержание программы	8

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Условия реализации программы	11
2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы	12
2.3. Методическое обеспечение программы	14

Раздел №3 «Приложения»:

План-конспекты занятий	15
------------------------	----

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время наибольшую популярность в подростково – молодежной среде приобретают технические виды спорта, все они связаны с использованием мототехники (мотокросс, суперкросс, мотофристайл, квадроспорт). Технические виды спорта очень красивы и зрелищны, они объединяют людей, похожих по темпераменту.

Повышение интереса молодежи к техническим видам спорта необходимо использовать для воспитания подрастающего поколения.

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая образовательная программа последовательно формирует интерес к техническим видам спорта, к технике и техническим профессиям. На основе интересов молодежи можно начать работу по формированию активной жизненной позиции. С помощью программы пропагандируется здоровый образ жизни, интерес к техническим наукам. Технические виды спорта являются активными помощниками в этом направлении.

Нормативная база

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);

– Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);

– СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41;

– Программой развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2014-2020 г.г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014г. № 2539-р;

– Уставом ФГБОУ ВДЦ «Океан»;

– Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ФГБОУ ВДЦ «Океан», утвержденное приказом директора ВДЦ «Океан» от 01.03.2018г. №147-у.

Теоретико-методологическое обоснование Программы

Анализ дорожно-транспортных происшествий показывает, что большинство из них можно было бы избежать, если бы за рулем находились более квалифицированные водители, обладающие большими знаниями, умениями и навыками в управлении мототранспортом. Техника управления квадроциклом совпадает с техникой управления настоящего мотоцикла. Более того, у квадроцикла, почти одинаковые подвески с мотоциклом, они обладают большой динамикой и находятся по высоте ближе к дорожному покрытию. Квадроцикл намного острее воспринимают физическое и эмоциональное состояние человека-водителя, его чувства и дорогу. Воспитание этих чувств и умение водителя правильно реагировать на них, доведение техники управления мототранспорта в экстремальных ситуациях до совершенства, а также выработка способности интуитивного

прогнозирования развития дорожной ситуации и правильной оценки - вот основополагающие условия достижения высокого водительского мастерства. И чем в более раннем возрасте происходит обучение технике управления, тем выше результат. Но детям и подросткам не всегда дозволено начинать обучение водительскому делу за рулем даже учебного мотоцикла, вот тут-то и приходит на помощь квадроцикл.

Актуальность программы и ее особенности:

Актуальность определяется запросом общества и государства (Федеральная целевая программа «Повышение безопасности дорожного движения до 2020г.) на снижение аварийности, повышение безопасности дорожного движения. Особенность программы в том что дети проходят краткий, базовый курс на площадке ВДЦ «ОКЕАН», после чего детям будет проще проходить учебу у себя в регионах на категорию А1 или категорию А.

Цель: развитие морально-волевых качеств, содействие в формировании умения работы с различными инструментами и приспособлениями для ремонта техники, через обучение вождению и обслуживанию квадроциклов.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам безопасного вождения квадроцикла;
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развивать у учащихся техническое и образное мышление;
- развивать чувство ответственности в области безопасности дорожного движения.

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально;
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий;
- воспитать коммуникативные навыки.

Педагогические принципы

Основополагающими подходами работы с учащимися по данной программе является деятельностный и индивидуально-личностный подходы.

– *принцип социальной ответственности.* Учащиеся должны понимать, что они живут в обществе, где надо соблюдать определенные нормы и правила поведения. Жизнь и здоровье всех окружающих зависит от осознания субъектами своей роли, функций и меры ответственности за их выполнение;

– *принцип возрастной безопасности.* Стремление подростков к самостоятельности следует поощрять, чтобы не тормозить развитие у них волевых качеств. Вместе с тем необходимо формировать у будущих водителей готовность к прогнозированию дорожных ситуаций и предотвращению их перехода в транспортное происшествие.

Методы работы.

– *педагогический и функциональный контроль.* Практические действия обучающихся водителей подвергаются оперативному, по необходимости непрерывному контролю;

– *единство группового и индивидуального обучения.* Разумное сочетание форм коллективного (группового) и лично-индивидуального обучения;

– *практического обучения.* Формирование умений и навыков применения знаний в практической деятельности водителя.

Формы организации деятельности

- инструктаж;
- практикум;
- практическая работа;
- тренировочные упражнения;
- самостоятельная работа учащихся (коллективная, индивидуальная).

Общие сведения об условиях реализации Программы

Программа предназначена для учащихся 9 – 11 классов (14-17 лет), которые желают стать активными участниками дорожного движения, в качестве водителя мототехники. Программа рассчитана на 12 занятий за которые дети получают базовые навыки вождения и базовые знания по технической части квадроциклов.

1.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- уважительное отношение к другим участникам дорожного движения;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость.

Метапредметные результаты:

- умение организовать свою деятельность;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности.

Предметные результаты:

Будут знать:

- назначение, расположение, принцип действия основных механизмов и приборов транспортного средства;
- правила дорожного движения, основы законодательства в сфере дорожного движения;
- виды ответственности за нарушение Правил дорожного движения, правил эксплуатации транспортных средств и норм по охране окружающей среды в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- основы безопасного управления транспортными средствами;
- перечень неисправностей и условий, при которых запрещается эксплуатация транспортных средств или их дальнейшее движение;
- порядок выполнения контрольного осмотра транспортного средства перед поездкой и работ по его техническому обслуживанию;
- правила техники безопасности при проверке технического состояния транспортного средства, приемы устранения неисправностей и выполнения работ по техническому обслуживанию, правила обращения с эксплуатационными материалами.

Будут уметь:

- безопасно управлять транспортным средством в различных дорожных и метеорологических условиях, соблюдать Правила дорожного движения;
- управлять своим эмоциональным состоянием, уважать права других участников дорожного движения, конструктивно разрешать межличностные конфликты, возникшие между участниками дорожного движения;
- устройство и правила эксплуатации квадроцикла, выполнять контрольный осмотр транспортного средства перед выездом и при выполнении поездки;
- одевать и подгонять мотошлем и прочую защитную экипировку;
- устранять возникшие во время эксплуатации транспортного средства мелкие неисправности, не требующие разборки узлов и агрегатов, с соблюдением требований техники безопасности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности	1	0,7	0,3	входная диагностика, инструктаж
2	Посадка. Ознакомление с органами управления, контрольно измерительными приборами.	1	0,3	0,7	показ, наблюдение, контроль разбор ошибок
3	Приемы управления транспортным средством	1	0,3	0,7	
4	Движение с соблюдением дистанции	1	0,3	0,7	
5	Контроль габаритов	1	0,3	0,7	
6-7	Остановка в заданном месте, развороты	2	0,5	1,5	
8	Маневрирование в ограниченных проездах	1	0,3	0,7	
9-11	Сложное маневрирование. Постановка на габаритную стоянку. Начало движения на подъеме.	3	1	2	
12	Проезд квадродрома на время	1	-	1	зачет, итоговое анкетирование
	ИТОГО	12	3,7	8,3	

Содержание программы

Занятие №1

Тема: Посадка. Ознакомление с органами управления, контрольно-измерительными приборами.

Цель: Познакомить с устройством квадроцикла, запуском двигателя контрольно измерительными приборами.

Теория: Знакомство с объединением «Квадроспорт», с целями и задачами, содержанием работы.

Практика: Проверка укомплектованности квадроцикла инструментом и принадлежностями. Проверка технического состояния автомобиля визуально. Посадка на место водителя, настройка зеркал заднего вида. Запуск двигателя. Наблюдение за показаниями контрольных приборов. Действия водителя, необходимые для начала движения автомобиля, обеспечивающие безопасность участия в дорожном движении. Трогание автомобиля. Движение по прямой с переключением передач и с поворотами. Остановка автомобиля, двигателя. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие № 2, 3.

Тема: Приемы управления транспортным средством.

Цель: Обучить движению на различных передачах

Теория: Действия водителя, обеспечивающие безопасность участия в дорожном движении.

Практика: Движение с переключением передач. Движение на различных передачах, повороты с переходом на низшие передачи. объезд препятствий, стоящего транспортного средства. Экстренное (аварийное) торможение. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие № 4.

Тема: Движение с соблюдением дистанции.

Цель: Обучить движению в потоке.

Теория: Действия водителя в движении при плотном потоке езды.

Следование за другими транспортными средствами на безопасных расстояниях. Меры предосторожности. Разворот без применения заднего хода. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие № 5.

Тема: Контроль габаритов.

Цель: Обучить экзаменационным элементам вождения квадроцикла.

Теория: Рассказ о экзамене в гостехнадзоре.

Практика: Остановка автомобиля у линии «стоп». Проезд по «змейке» передним ходом. Перпендикулярная парковка передним и задним ходом («въезд в бокс»). Постановка автомобиля на стоянку «параллельная парковка». Остановка на подъеме и возобновление движения. Разворот в ограниченном пространстве. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие № 6, 7.

Тема: Остановка в заданном месте, развороты.

Цель: Обучить элементам управления квадроцикла.

Теория: Теоретические основы управления квадроциклом.

Практика: Управление автомобилем, остановка перед преградами, выбор передачи и вд. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие № 8.

Тема: Маневрирование в ограниченных проездах.

Цель: Обучить элементам управления квадроцикла.

Теория: Теоретические основы управления квадроциклом. Подведение итогов. Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Въезд в ворота с прилегающей и противоположной сторон дороги передним и задним ходом. Выезд из передним и задним ходом с поворотами налево и направо. Проезд по «змейке» передним ходом. Разворот на ограниченном участке с применением заднего хода. Въезд в габаритный дворик, разворот с применением заднего хода. Въезд в габаритный дворик, разворот с применением заднего хода, выезд.

Занятия № 9, 10, 11.

Тема: Сложное маневрирование.

Цель: Обучить сложному маневрированию.

Теория: Теоретические основы управления квадроциклом. Подведение итогов. Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Постановка транспортного средства в «бокс» передним и задним ходом из положения с предварительным поворотом направо (налево).
Постановка на габаритную стоянку. Начало движения на подъеме.

Занятие №12

Тема: Проезд квадродрома на время.

Цель: Подведение итогов за 12 часов обучения.

Теория: Подведение итогов.

Практика: Проезд трассы квадродрома на время.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующее

1. Квадродром

2. Квадроциклы

3. Экипировка

2.2. Механизм оценивания результативности реализации программы

Выявление результативности образовательной деятельности по освоению учащимися системы знаний по управлению квадроциклов осуществляется по итоговому занятию – проезд квадродрома на время.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления правильности применения теоретических познаний на практике (например: правильно сесть; правильно назвать ту или иную деталь квадроцикла и ее назначение). Один из методов диагностики применительно к учебному вождению: прохождение определенной дистанции (состоящей из нескольких кругов) на время с последующим разбором всех допущенных ошибок и повторение заезда на время (сравнительная характеристика) для каждого воспитанника в отдельности.

2.3. Методическое обеспечение программы

Выбор метода обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и опыта учащихся. Основным методом проведения занятий является практическая работа. На занятиях по всем темам проводится инструктаж по технике безопасности. При обучении используются методические пособия, фото и видео материалы, технические журналы и книги, материалы на компьютерных носителях.

Теоретические занятия проводятся как занятие с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов.

Используются:

- словесные методы обучения в виде, объяснения, рассказа, беседы, диалога, консультации;
- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;
- наглядные методы обучения в виде использования плакатов, макетов, деталей и узлов мототехники.

Основными формами работы объединения являются:

- теоретические и практические занятия;
- занятия по учебному и спортивному вождению на трассе Центра (тренировка).

В основу организации и проведения занятий положены квалификационные требования для водителей транспортных средств категории «А1».

Для успешной реализации программы применяются следующие

дидактические и методические материалы:

- плакаты;
- видео материалы;
- инструкции по технике безопасности;
- информационный материал к теоретическим занятиям.

Глоссарий

Гостехнадзор –государственный надзор за техническим состоянием самоходных машин и других видов техники.

Квадродром – специальная трасса для мототехники.

Квадроцикл – четырех колесный мотовездиход.

Мотокросс (англ. Motocross/МХ) - Гонка на специальных кроссовых мотоциклах по подготовленному грунтовому треку с поворотами, спусками, подъемами, трамплинами и ритм секциями, замкнутому в круг. Гонка в зависимости от регламента длится 15, 20 или 30 мин.

Квадроспорт - Категория технических видов спорта, в которых спортсмены соревнуются в скорости прохождения трассы на квадроциклах.

Список литературы

1. Богданов, О.Г. Основы мастерства. Азбука начинающего автоспортсмена/ О.Г. Богданов, Э.С. Цыганков. – М.: ДОСААФ, 2012.
2. Ваганов В.И., Пинт А.А. «Самоучитель безопасной езды» – М.: Знание, 1991
3. Ваганов, В.И. Езжу без аварий / В.И. Ваганов, А.А. Пинт.- М.: Патриот, 2011.
4. Данько А.В. «600 практических советов по ремонту и эксплуатации автомобилей» – М.: Континент – Пресс, 1999
5. Журналы: «Моделист-конструктор», «Мото», «За рулем»,
6. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. - М.: Школьная Пресса, 2008. – 96 с.
7. Крис Скот, «Мотопутешествия – «Книга искателя приключений» » - М.:Sputnik books, 2005 г.,
8. Куперман, А.И. Безопасное управление автомобилем/ А.И. Куперман. – М.: Транспорт, 2012.
9. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Методическое пособие /Под общ.ред. В.Н. Кирьянова. - М.: Издательский Дом Третий Рим, 2007. – 56с.
10. Юэн Мак Грегор, Чарли Бурман, Роберт Ухлиг «Земля. Долгий путь вокруг» - М.: Амфора, 2009 г.

Раздел №3 «Приложения»

Занятие 1.

Тема: Посадка. Ознакомление с органами управления, контрольно-измерительными приборами.

Цель: Познакомить с устройством квадроцикла, запуском двигателя контрольно измерительными приборами.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у обучающихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения,

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Знакомство с объединением «Квадроспорт», с целями и задачами, содержанием работы.

Практика: Проверка укомплектованности квадроцикла инструментом и принадлежностями. Проверка технического состояния автомобиля визуально. Посадка на место водителя, настройка зеркал заднего вида. Запуск двигателя. Наблюдение за показаниями контрольных приборов. Действия водителя, необходимые для начала движения автомобиля, обеспечивающие безопасность участия в дорожном движении. Трогание автомобиля. Движение по прямой с переключением передач и с поворотами. Остановка автомобиля, двигателя. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие 2, 3.

Тема: Приемы управления транспортным средством.

Цель: Обучить движению на различных передачах

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у обучающихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения,

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Действия водителя, обеспечивающие безопасность участия в дорожном движении.

Практика: Движение с переключением передач. Движение на различных передачах, повороты с переходом на низшие передачи. Объезд препятствий, стоящего транспортного средства. Экстренное (аварийное) торможение. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие 4.

Тема: Движение с соблюдением дистанции.

Цель: Обучить движению в потоке.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у обучающихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения,

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Действия водителя в движении при плотном потоке езды.

Следование за другими транспортными средствами на безопасных расстояниях. Меры предосторожности. Разворот без применения заднего хода. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие 5.

Тема: Контроль габаритов.

Цель: Обучить экзаменационным элементам вождения квадроцикла.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у обучающихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения,

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Рассказ о экзамене в гостехнадзоре.

Практика: Остановка автомобиля у линии «стоп». Проезд по «змейке» передним ходом. Перпендикулярная парковка передним и задним ходом («въезд в бокс»). Постановка автомобиля на стоянку «параллельная парковка». Остановка на подъеме и возобновление движения. Разворот в ограниченном пространстве. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие 6, 7.

Тема: Остановка в заданном месте, развороты.

Цель: Обучить элементам управления квадроцикла.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у обучающихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения,

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Теоретические основы управления квадроциклом.

Практика: Управление автомобилем, остановка перед преградами, выбор передачи и вд. Разбор ошибок. Оценивание выполненных действий учащимся.

Занятие 8.

Тема: Маневрирование в ограниченных проездах.

Цель: Обучить элементам управления квадроцикла.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у обучающихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения,

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Теоретические основы управления квадроциклом. Подведение итогов. Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Въезд в ворота с прилегающей и противоположной сторон дороги передним и задним ходом. Выезд из передним и задним ходом с поворотами налево и направо. Проезд по «змейке» передним ходом. Разворот на ограниченном участке с применением заднего хода. Въезд в габаритный дворик, разворот с применением заднего хода. Въезд в габаритный дворик, разворот с применением заднего хода, выезд.

Занятие 9, 10, 11.

Тема: Сложное маневрирование.

Цель: Обучить сложному маневрированию.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у обучающихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения.

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Теоретические основы управления квадроциклом. Подведение итогов. Индивидуальный разбор ошибок.

Практика: Постановка транспортного средства в «бокс» передним и задним ходом из положения с предварительным поворотом направо (налево). Постановка на габаритную стоянку. Начало движения на подъеме.

Занятие 12

Тема: Проезд квадродрома на время.

Цель: Подведение итогов за 12 часов обучения.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам вождения на квадроцикле,
- обучить пользоваться слесарным инструментом.

Развивающие:

- развить у учащихся техническое и образное мышление,
- развить навыки и чувство ответственности в области безопасности дорожного движения.

Воспитательные:

- научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально,
- воспитать уважение к труду и техническим видам профессий,
- воспитать коммуникативные навыки.

Теория: Подведение итогов.

Практика: Проезд трассы квадродрома на время.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ УПРАВЛЕНИИ КВАДРОЦИКЛОМ

- Не допускается управление квадроциклом без защитного шлема. Также необходимо надеть средство для защиты глаз, (защитную маску или защитные очки).
- Всегда выполняйте инструкции и следуйте рекомендациям Инструктора.
- Перед каждым использованием квадроцикла убедитесь, что он находится в исправном состоянии и безопасен для управления. Всегда следуйте правилам и рекомендациям по управлению, приведенным в инструктаже.
- Всегда будьте предельно осторожны и двигайтесь с медленной скоростью при вождении по незнакомой местности.
- Всегда держите обе руки на руле, обе ноги на подножках во время вождения квадроциклом.
- Не управляйте квадроциклом на не ровных, скользких дорогах с поврежденным покрытием, пока не научитесь и не приобретете практические навыки, необходимые для контроля квадроциклом на таких дорогах. Всегда будьте предельно осторожны при вождении в таких условиях.
- Не управляйте квадроциклом на спусках, слишком крутых для данного транспортного средства и для вашего опыта. Потренируйтесь на маленьких спусках, прежде чем приступать к сложным.
- Всегда следуйте соответствующим рекомендациям Инструктора при въезде на горку, сначала проверьте поверхность дороги, никогда не въезжайте на горку по слишком скользкой дороге, или дороге с поврежденным покрытием. Переместите ваш вес вперед квадроцикла, никогда не открывайте резко дроссельную заслонку и не переключайте резко передачи скоростей. Никогда не въезжайте на горку на высокой скорости.
- Всегда следуйте соответствующим инструкциям Инструктора при спуске и торможении на горке. Осмотрите внимательно дорогу перед спуском. Переместите ваш вес назад, никогда не спускайтесь с горки на высокой скорости. Избегайте спуска с горы под углом, что может заставить

квадроцикл наклонится в сторону. По возможности спускайтесь строго вниз.

- Всегда следуйте соответствующим инструкциям Инструктора по пересечению наклонной поверхности. Избегайте горок чрезмерно скользкой или поврежденной поверхности. Переместите ваш вес в сторону подъема. Никогда не разворачивайте квадроцикл ATV на горке, пока не отработаете технику разворота. На ровной поверхности по возможности избегайте пересечения крутых горок.
- Всегда следуйте соответствующим правилам, если при въезде на горку заглох мотор или транспортное средство поехало назад. Для того, чтобы при въезде на горку двигатель не заглох, используйте соответствующую передачу и сохраняйте равномерную скорость. Если двигатель заглох или транспортное средство поехало назад, следуйте специальным рекомендациям Инструктора.
- Всегда проверяйте препятствия на дороге прежде чем управлять квадроциклом в незнакомой местности.
- Будьте осторожны при скольжении или заносе, тренируясь на пониженной скорости на ровной, гладкой дороге. На чрезмерно скользких поверхностях, таких как лед, двигайтесь медленно и будьте очень осторожны, чтобы сократить риск скольжения или заноса.
- Начинайте торможение за некоторое время до остановки.
- Помните, что мокрые тормоза уменьшают останавливающую способность. Проверьте ваши тормоза после выхода из воды, если необходимо, подождите некоторое время, чтобы просохли колодки.
- Всегда будьте уверены, нет ли препятствий или людей за вами, когда выполняете разворот.
- Никогда не превышайте установленную возможность загрузки для квадроцикла.
- Никогда не запускайте двигатель на склоне - это может стать причиной поломки.
- Соблюдайте возрастные рекомендации: дети до 16 лет не допускаются до

управления мотовездеходом. Не допускаются к управлению мотовездеходом граждане, которые не умеют эксплуатировать его в соответствии с техникой безопасности.

- Не допускается вождение мотовездехода вне трассы, по дорогам, включая проезжие части, тротуары, улицы и площадки для парковки автомашин.
- Не допускается вождение мотовездехода вне трассы, по шоссе, улицам и автомагистралям.
- Если у Вас появилась необходимость в остановке (запотело стекло шлема, замерзли руки и т.д.) не ждите остановки группы. Поднимите левую руку вверх (сигнал остановки для идущих за Вами квадроциклов) и плавно остановитесь.

Запомните основные сигналы рукой:

левый поворот: вытянутая в сторону левая рука;

правый поворот: вытянутая в стороны левая рука, согнутая в локте под углом 90 градусов;

остановка, опасность: поднятая прямая левая рука вверх. Увидев данный сигнал, обязательно сбросьте скорость и удвойте внимание.

Противопоказания : Ограничения:— вес не более 110 кг.— дети от 7 до 16 лет только с инструктором— зрение «единица»