

ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ до практичних занять для студентів

Тема: Безпека і правила дорожнього руху для велосипедистів

Практичне заняття 1. Основи безпечного керування велосипедом

Завдання для студентів:

1. Перевірте велосипед перед виїздом:
 -  гальма (переднє та заднє);
 -  тиск у шинах;
 -  справність ланцюга;
 -  освітлення (фара, катафоти).
2. Надягніть шолом і захисне спорядження.
3. Виконайте вправи:
 -  «Посадка» – сядьте на велосипед, відрегулюйте висоту сидла так, щоб коліно було злегка зігнуте при нижньому положенні педалі.
 -  «Змійка» – проїдьте між конусами, не збивши жодного.
 -  «Повороти» – відпрацюйте правий і лівий поворот із показом жестів.
 -  «Екстрене гальмування» – зупиніться, використовуючи обидва гальма.

Після виконання кожної вправи викладач оцінює техніку.

Практичне заняття 2. Правила дорожнього руху та права велосипедистів

Завдання для студентів:

1. Пригадайте основні сигнали руками:
 -  права рука витягнута вбік → поворот праворуч;
 -  ліва рука витягнута вбік → поворот ліворуч;
 -  рука піднята вгору → зупинка.
2. Виконайте вправи на майданчику:
 -  «Перехрестя» – змодельуйте проїзд через регульоване перехрестя (світлофор).
 -  «Обгін» – виконайте обгін перешкоди з дотриманням правил.
 -  «Нічна їзда» – перевірте роботу фари й світловідбивачів, зробіть пробний заїзд у темному приміщенні чи коридорі.

По завершенні заняття складіть короткий тест із ПДР (5 запитань).

Практичне заняття 3. Надання першої домедичної допомоги

Завдання для студентів:

1. Ознайомтесь із вмістом велоаптечки.
2. Виконайте вправи в парах:
 -  «Садно» – накладіть стерильну пов'язку.
 -  «Вивих» – зафіксуйте «постраждалу руку» бинтом чи тканиною.
 -  «Перелом» – зробіть іммобілізацію подручними засобами.
 -  «Втрати свідомості» – переведіть «постраждалого» у стабільне бокове положення.



«Тепловий удар» – виконайте охолодження (вода, вентиляція, зняття зайвого одягу).

Викладач оцінює правильність та швидкість виконання.

Практичне заняття 4. Планування та проведення велопоходу

Завдання для студентів (робота в групах 3–4 особи):

1. Виберіть регіон для походу (наприклад: Карпати, Київська обл., Поділля).
2. Складіть маршрут на карті (Google Maps, Komoot, Strava тощо).
3. Розрахуйте:
 -  довжину маршруту;
 -  середню швидкість (залежно від рельєфу);
 -  час у дорозі;
 -  місця зупинок.
4. Складіть список необхідного спорядження для групи (палатка, спальники, аптечка, їжа).
5. Представте свій маршрут класу у вигляді короткої презентації (2–3 хв).

Викладач оцінює реалістичність маршруту та повноту підготовки.

