

# Велоспорт

План конспект урока



# Содержание:

Подготовительная:

Разминка.

Основная:

Преодоление дистанции.

Заключительная:

Проверка снаряжение,  
Подведение итогов.



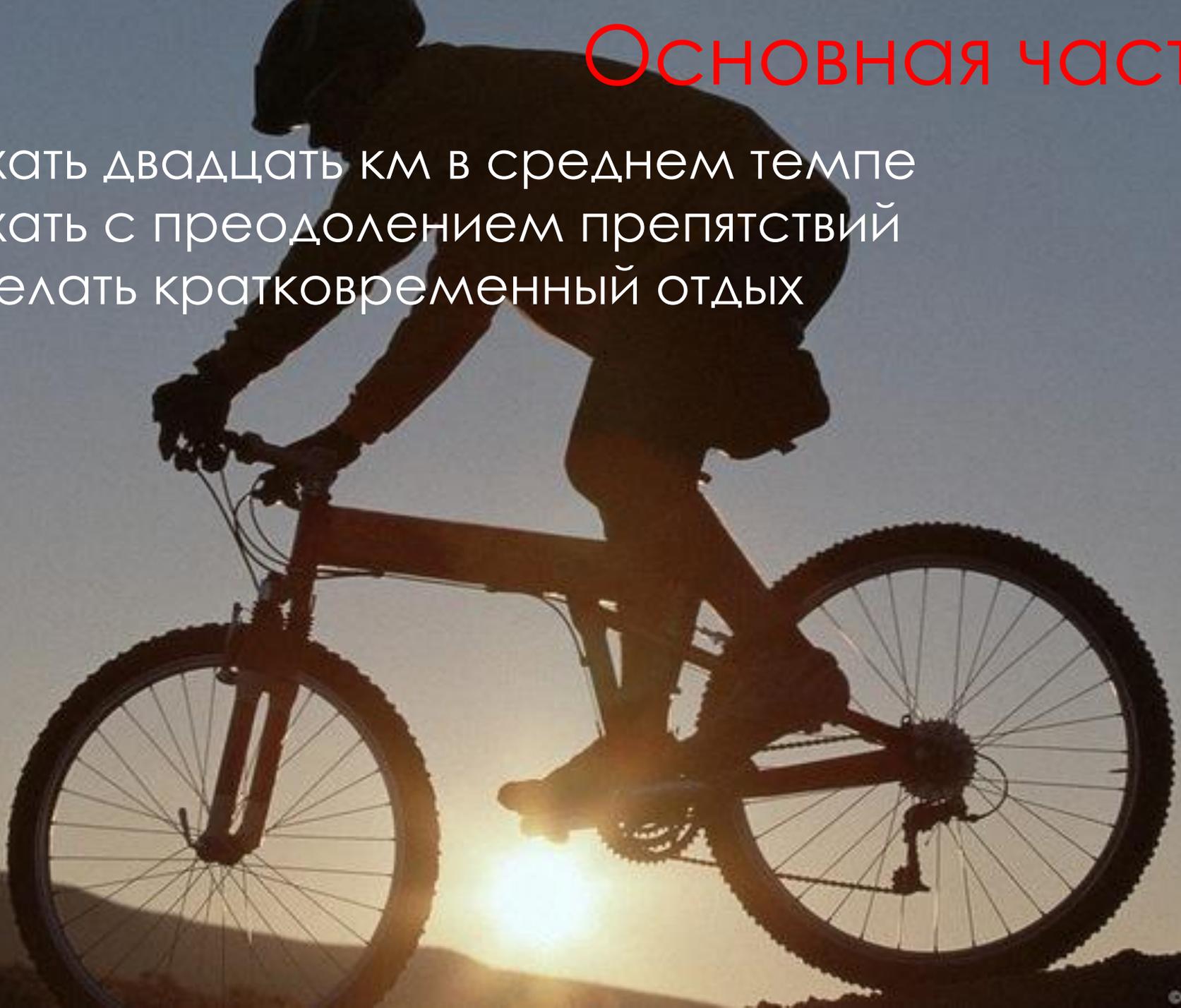
# Подготовительная часть



Проверить всё снаряжение,  
Размять ноги как следует,  
Сесть на велосипед,  
Два км проехать по трассе в легком темпе.

# Основная часть

Ехать двадцать км в среднем темпе  
Ехать с преодолением препятствий  
Делать кратковременный отдых



# Заключительная часть



Ехать один км в легком темпе  
Сделать отдых  
Проверить снаряжение  
Выезд домой.

The image shows two mountain bikers in full protective gear, including helmets and gloves, standing on a sandy, rocky terrain. They are both wearing red and black cycling jerseys and are holding hands in a gesture of camaraderie or triumph. They are positioned in front of a massive, glowing orange and red lava flow that fills the background, creating a dramatic and intense atmosphere. The scene is lit with the warm, fiery light of the lava, casting long shadows on the ground.

Конец