

# Велоспорт

План конспект урока



# Содержание:

Подготовительная:

Разминка.

Основная:

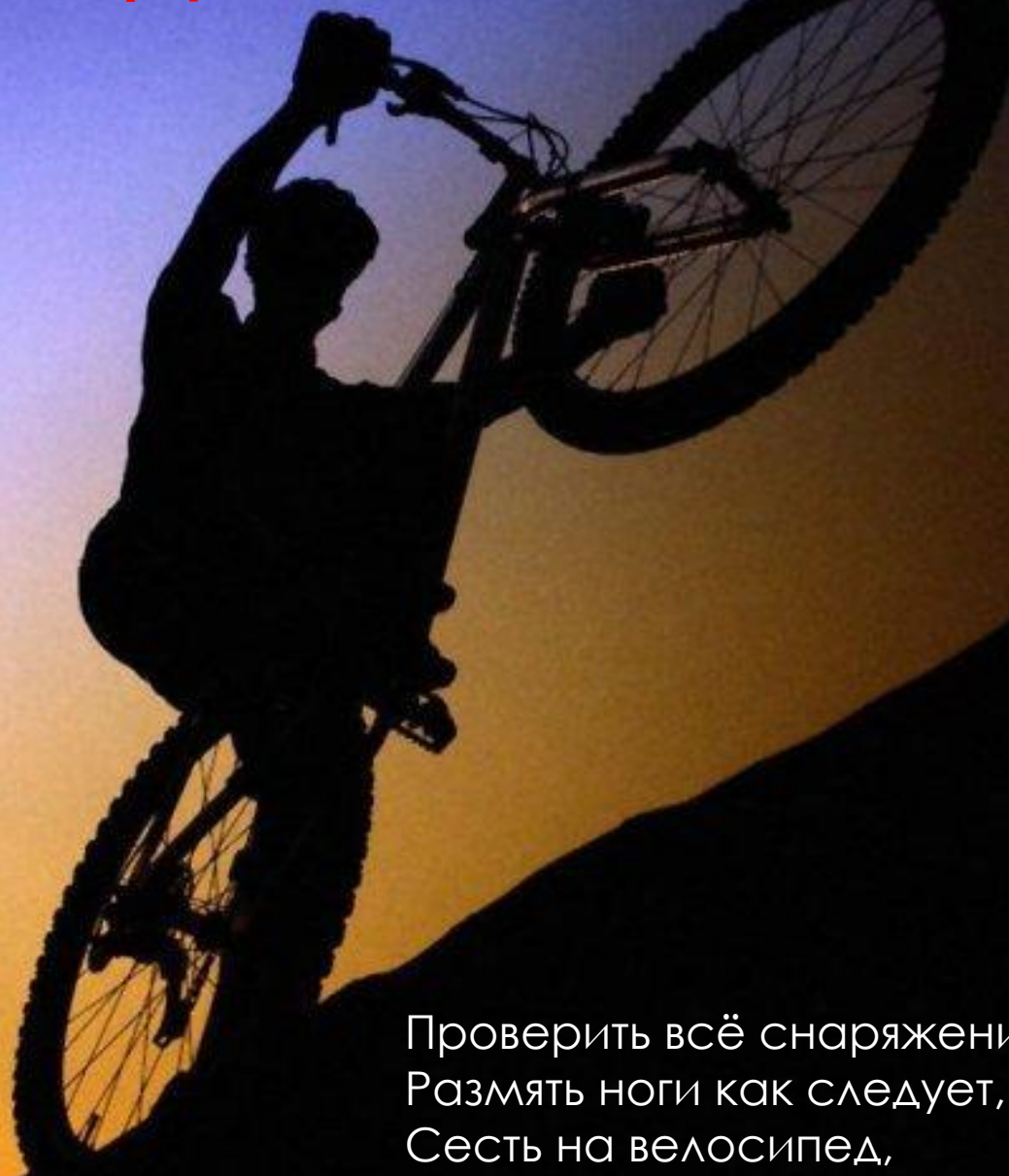
Преодоление дистанции.

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.

Two mountain bikers are positioned on a sandy, light-colored ground. They are both wearing red and black cycling gear, including helmets and gloves. They are holding hands, with their arms extended across each other's shoulders. The background is a dramatic scene of a volcanic eruption, with a large, bright orange and red lava flow cascading down a dark, rocky slope. The sky is filled with dark, billowing smoke or ash. The overall atmosphere is one of intense heat and danger.

Конец