



Тренируйся как космонавт:

Стратегии приспособляемой физической активности

Переход на свою базу

Ваша миссия

Вы совершите переход в 1600 м (1 миля) для повышения выносливости легких, сердца и других мышц. Вы также запишете в журнал миссии свои наблюдения о повышении выносливости своих легких, сердца и других мышц в результате выполнения этого физического упражнения на выносливость.

Ссылки на навыки и стандарты

APENS: 3.09.08.01 Уяснить различные типы прямых и косвенных определений мышечной силы, выносливости и гибкости для людей с ограниченными возможностями

Специфичные для активности термины/навыки

Выносливость, сила, ориентация, мобильность

Значимость космоса

При исследовании космоса космонавты выполняют много физических задач. Если при нахождении на поверхности планеты их транспортное средство ломается, то космонавты должны быть в состоянии пройти расстояние до 10 км (6,2 мили) обратно к своей базовой станции. Для помощи NASA в определении физической готовности членов экипажа к выполнению полётных заданий или к возвращению на базу космонавты занимаются подготовкой посредством бега и подъёма тяжестей для улучшения своего общего физического состояния.

Разминка и выполнение упражнений

Разминка

- ▲ Аэробика или танец в течение 2-х минут
- ▲ Прыжки на месте
- ▲ Круговые движения рук
- ▲ Скутеры (по очереди)

Выполнение упражнения

- ▲ Пройдитесь в течение 2-х минут, увеличивайте длину шага и/или расстояние
- ▲ Подвигайте руками в течение 2-х минут, увеличивайте скорость и/или время
- ▲ Выполните одну задачу из всех упражнений



Предлагаемое приспособляемое оборудование:

- ▲ Таймер/секундомер
- ▲ Педометр/акселерометр
- ▲ Измерительное колесо или лента
- ▲ Очень крупные цветные палочки для подсчета
- ▲ Стикеры



Переход на свою базу

«ТРЕНИРУЙСЯ КАК КОСМОНАВТ!»

Приспосабливайте порядок выполнения и процедуры к уровню подготовки участников

Инструкции по отдельной игре:

- ▲ Отмерьте маршрут движения с дистанциями следующей длины:
 - 400 м (¼ мили), 800 м (½ мили), 1200 м (¾ мили), 1600 м (1 миля)
 - Дистанцию можно проложить вокруг игровой или спортивной площадки, спортивного зала, вашего жилого квартала.
- ▲ В подходящем для вас ритме пройдите, пробегите трусцой или пробегите отмеренную дистанцию.
- ▲ Начните с попытки пройти дистанцию 400 м (четверть мили).
- ▲ Постепенно повышайте дистанцию на 400 м (четверть мили).
- ▲ Ваша цель — со временем преодолевать дистанцию 1600 м (1 миля).
- ▲ Занесите наблюдения до и после выполнения этого физического упражнения в ваш журнал миссии.

ПОПРОБУЙ! Некоторые идеи по приспосабливаемой деятельности

- ▲ Эргометры (верхняя часть тела)
- ▲ Велотренажер
- ▲ Движение на велосипеде ногами или руками
- ▲ Меняйте или накапливайте расстояния
- ▲ Скутеры
- ▲ Используйте тестирование при ходьбе Rockport
- ▲ Плавание
- ▲ Меняйте расстояния или зоны для ходьбы, бега трусцой, бега, самопродвижения
- ▲ Предусмотрите призы (предпочитаемые предметы) для награждения исполнителя, которые бы отмечали прохождение дистанции (стикеры, цветные палочки для подсчета)
- ▲ Используйте словесные вставки/вызывное устройство, страховочный канат или видимую направляющую
- ▲ Выберите ярко окрашенные элементы (конусы, маркеры) или используйте звукоиздающие колонки для сопровождения исполнителя, выбор цвета зависит от желания исполнителя
- ▲ Выполняйте вместе с партнером-помощником (толкает инвалидную коляску или поддерживает идущего за руки)

