

## МИССИЯ X: ПОСОБИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МИССИИ



### ВАША МИССИЯ: **Возвращение на базу**

Вы совершите переход в 1600 м (1 милю) с целью повышения выносливости легких, сердца и других мышц. Вы также занесете наблюдения о повышении выносливости своих легких, сердца и других мышц в ходе выполнения этого упражнения в журнал выполнения миссии.

Постоянная физическая нагрузка необходима для поддержания мышц сильными, а легких и сердца — здоровыми. Поход в магазин за покупками, посещение музеев, пешеходная прогулка в школу и обратно — все это полезно для ваших мышц, сердца и легких. Они становятся крепче, когда работают долго и интенсивно.

**ВОПРОС МИССИИ:** Какая физическая активность развивает выносливость легких, сердца и мышц?



**База:**  
лагерь на Луне или на Марсе, в котором живут космонавты.

### ЗАДАЧА МИССИИ: **Тренировка выносливости**

Отмерьте дистанции следующей длины:

- 400 м (четверть мили)
- 800 м (полмили)
- 1200 м (три четверти мили)
- 1600 м (одна миля)

Дистанцию можно проложить внутри спортивного зала, вокруг игровой или спортивной площадки, уличного квартала.

С подходящей для вас скоростью пройдите, протрусите или пробегите отмеренную дистанцию.

- Начните с попытки преодолеть дистанцию 400 м (четверть мили)
- Постепенно увеличивайте дистанцию, каждый раз на 400 м (четверть мили).
- Ваша цель — со временем научиться преодолевать дистанцию 1600 м (одна миля).

Занесите наблюдения, сделанные до и после этого физического упражнения, в журнал выполнения миссии.

**Следуйте этим указаниям, чтобы «тренироваться, как космонавт».**

**Выносливость:**  
способность выполнять физическое упражнение или выносить физическую нагрузку в течение длительного периода времени.

**Вездеход:**  
транспортное средство в виде тележки, которое возит космонавтов по поверхности Луны, и, возможно, будет возить по поверхности Марса.

**Переход:**  
прохождение расстояния до 10 км (6,2 мили), которое космонавты должны быть в состоянии выполнить для возвращения на базу.

