



# Тренируйся как космонавт:

## Стратегии приспособляемой физической активности

### Групповое развитие физической силы

#### ВАША МИССИЯ

Вы выполните приседания и отжимания для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Запишите в журнал заданий свои наблюдения о развитии силы вследствие выполнения этого физического упражнения.

#### ССЫЛКИ НА НАВЫКИ И СТАНДАРТЫ

APENS: 2.01.08.01 Научитесь эффективно оценивать прогресс и общаться с участниками с ограниченными возможностями, пользуясь методом обучения, основанном на заданиях.

##### Специфичные для данного вида активности термины/навыки

Работа в команде, общение, умение решать различные задачи, сноровка, согласованная работа рук и глаз, выносливость

#### Значимость космоса

Люди устают, выполняя работы в космосе, и они также устают при внекорабельной деятельности (ВКД). Чтобы защититься от жестких условий космоса, используются надувные перчатки ВКД с несколькими слоями. По тактильным ощущениям эти перчатки напоминают хоккейные. Космонавты должны обладать сильными мускулами и большой выносливостью, чтобы работать в скафандре, создающем давление и имеющем большую массу.

#### РАЗМИНКА И ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

##### Разминка

Помощь/поддержка в приседаниях и сходных упражнениях:

- ▲ Игра в баскетбол, боулинг, танцы
- ▲ Подъем по лестнице, отжимание от стенки, гребля

##### Выполнение упражнения:

- ▲ Используйте груз, надетый на руку
- ▲ Перетягивание каната
- ▲ Упражнения на сопротивление (стоя лицом к лицу, слегка толкать друг друга ладонями)
- ▲ Лежа на спине, поднимайте прямые или согнутые ноги; упражнение «умирающий жук»
- ▲ Стойка в позе йоги «тюлень», «медведь» или в позе «супермена» из комиксов и т.п. Следите, чтобы партнер удерживал позу до определенного счета

[www.trainlikeanastronaut.org](http://www.trainlikeanastronaut.org)



Предлагаемое оборудование:

- ▲ эспандеры различной формы (ленты, шнуры)
- ▲ ручные грузы
- ▲ грузовые штанги
- ▲ поднятие груза из консервных банок
- ▲ набивные мячи



# Групповое развитие физической силы

## «ТРЕНИРУЙСЯ КАК КОСМОНАВТ!»

Индивидуальные игры (Приспосабливайте порядок выполнения и процедуры к уровню подготовки участников. После каждого упражнения отдыхайте по 60 секунд)

### Приседания с собственным весом:

- ▲ Используя только собственный вес, выполните приседания (каждое приседание является одним повтором).
- ▲ Встаньте, ноги на ширине плеч, спина прямая, смотрите вперед, руки опустите вдоль тела.
- ▲ Опускайте туловище, сгибая ноги в коленях и держа спину прямо (как при усаживании на стул). Поднимите руки перед собой для удерживания равновесия при приседании. Бедрa в конце движения должны быть почти параллельными полу, а колени не должны быть впереди кончиков пальцев ног.
- ▲ Верните туловище в исходное положение.
- ▲ Попробуйте выполнить от 10 до 25 приседаний, по возможности увеличивая интенсивность

### Отжимания

- ▲ Поднимите тело, используя силу рук, выполните отжимание (каждое отжимание является одним повтором).
- ▲ Лягте на пол лицом вниз.
- ▲ Положите руки на пол под широко расставленные плечи.
- ▲ Используя только силу рук, немного приподнимитесь, чтобы оторвать нижнюю часть тела от пола, и чтобы пола касались только руки и пальцы ног. (Если это трудно, можно оставить колени на полу.) Это ваше исходное положение.
- ▲ Выпрямите руки, чтобы поднять тело. Не выпрямляйте руки до конца
- ▲ Верните туловище в исходное положение.
- ▲ Попробуйте выполнить от 10 до 25 отжиманий, по возможности увеличивая интенсивность.

### ПОПРОБУЙ! Некоторые идеи по приспособляемой деятельности

Отжимания и/или сходные упражнения:

- ▲ Выполните на разных уровнях: от стола, стула, скамьи, стены или гимнастической стенки, лестницы, и т. п.
- ▲ Отжимание в кресле-качалке: Сидя в кресле, положите руки на подлокотники и поднимайте туловище. Удерживайте положение в положении «упор лёжа», поочередно дотрагивайтесь левой и правой рукой, находящейся у срединной линии, до противоположного плеча, сохраняя горизонтальное положение; выполните отжимание от стены

Отжимания и/или сходные упражнения:

- ▲ Выполните на разных уровнях: от стола, стула, скамьи, стены или гимнастической стенки, лестницы, и т. п.
- ▲ Удерживая мяч между животом и полом и держа туловище в горизонтальном положении, переставляйте руки, перемещаясь вперед-назад

Изометрические упражнения из положения сидя:

- ▲ Сидя на стуле или скамье, задерживайте дыхание и дышите, напрягая брюшные мышцы. Сидя спиной к стене, согните ноги в коленях под углом 90 градусов, задерживайте дыхание и дышите, напрягая брюшные мышцы
- ▲ Сидя на большом мяче, согните ноги в коленях под углом 90 градусов, напрягая брюшные мышцы

