

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?



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».

База:

лагерь на Луне или на Марсе, в котором живут космонавты.

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.

Это космический факт:

Во время исследования Луны и Марса космонавты будут выполнять много физической работы, например, при постановке научных опытов, монтаже энергетических систем вокруг базы, сборе образцов породы. Они также будут проходить или проезжать на вездеходе большие расстояния при исследовании поверхности. Если вездеход сломается, космонавты должны быть в состоянии пройти расстояние до 10 км (6,2 мили) для возвращения на базу. Космонавты проходят проверку в лаборатории исследования сердечно-сосудистой системы НАСА и перед полетом тренируются под руководством специалистов НАСА по физической подготовке и послеполетной реабилитации для укрепления своих легких, сердца и мышц. Это помогает НАСА определить готовность членов космического экипажа к выполнению своей миссии и при необходимости к совершению перехода.

Развивая свою способность проходить пешком определенное расстояние, вы обнаружите, что с каждым разом вам становится легче не только идти, но и пробегать дистанцию, подниматься в гору, нести тяжелый рюкзак.

Увеличение нагрузки

- Пробежите с максимальной скоростью 100 м (110 ярдов), затем пройдите пешком 100 м (110 ярдов). Повторите 4 раза.
- Спринтерские забеги на баскетбольной площадке. Пробежите с максимальной скоростью 13 м (42 фута), коснитесь пола рукой, сразу же вернитесь к месту старта и коснитесь пола рукой. Пробежите с максимальной скоростью 22,6 м (74 фута), коснитесь черты рукой, сразу же вернитесь к месту старта. Повторите два раза.
- Повторите забеги, увеличив дистанцию за счет ее прохождения четыре раза вместо двух.

Помните о безопасности!

- Космонавты должны соблюдать осторожность, чтобы не перегреться в своих толстых скафандрах из-за выделения тепла собственным телом.
- ▢ Всегда надевайте подходящую для ходьбы одежду и обувь.
- ▢ Избегайте препятствий, опасностей и неровных поверхностей.
- ▢ Помните о том, что важно выпивать много воды до, во время и после физической активности.

Исследования во время выполнения миссии:

- ▢ Выполните упражнение в виде командной эстафеты.
- ▢ Совершите прогулку в парке или оправьтесь в поход с целью пройти определенное расстояние.
- ▢ Участвуйте в благотворительных забегах, забегах на скорость, командных забегах.
- ▢ Ходите со своей семьей и друзьями пешком, не пользуясь транспортом.



Проверка статуса: Вы обновили записи в журнале выполнения миссии?