



# Тренируйся как космонавт:

## Стратегии приспособляемой физической активности

### Тренировки всем экипажем

#### Ваша миссия

В составе команды вы быстро соберете мозаику, чтобы понять важность сноровки и согласованной работы рук и глаз; вы также попрактикуетесь в общении с экипажем и в решении различных задач. Запишите в журнал заданий наблюдения о своей сноровке и согласованной работе рук и глаз.

#### Ссылки на навыки и стандарты

APENS: 10.01.03.03 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

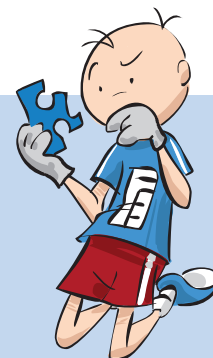
- Игра в «ладушки» с надетыми перчатками
- Поднятие знакомых предметов
- Эстафета в перчатках (поднятие мяча и фрисби)



Перчатки космонавта

Пневмокамера

Фиксатор



Предлагаемое приспособляемое оборудование:

- Различные мозаики большого размера
- Рабочая доска для заданий
- Различные строительные блоки и крепления



# Monteringsövning för besättning

Выполнение упражнения: Выполните отдельные упражнения

## Индивидуальная игра

- ▲ Надевая разные перчатки, соберите мозаику или выполните задания (например, затяните винт отверткой)

## Порядок прохождения эстафеты:

- ▲ Два члена экипажа стартуют с базы.
- ▲ Один член экипажа ведет отсчет времени.
- ▲ Один из членов экипажа должен открыть пакет с мозаикой и поровну распределить кусочки мозаики между всеми членами экипажа.
- ▲ Члены экипажа после распределения кусочков мозаики должны надеть две пары перчаток. Первая пара перчаток должна плотно облегать руку. Надеваемая поверх первой пары вторая пара перчаток должна быть из толстого материала, например, как лыжные перчатки.
- ▲ Члены экипажа, которым достались кусочки с меткой А, должны пройти на сборочную площадку и собрать рамку мозаики. Они должны укладывать кусочки картинкой вверх и буквами вниз.
- ▲ После того, как все кусочки с меткой А будут разложены на места, все члены экипажа возвращаются на свою базу и касаются рукой других членов экипажа.
- ▲ Члены экипажа, которым достались кусочки с меткой В, должны пройти на сборочную площадку и собрать следующий ряд, продвигаясь внутрь мозаики.
- ▲ После того, как все кусочки с меткой В будут разложены на места, члены экипажа возвращаются на свою базу.
- ▲ Если у вашего экипажа имеются кусочки с меткой С и далее, продолжайте собирать мозаику в алфавитном порядке до завершения сборки мозаики и возвращения всех членов экипажа на свою базу.
- ▲ Секундометрист фиксирует время, потребовавшееся экипажу для сборки мозаики.

Занесите наблюдения до и после выполнения этого упражнения в журнал заданий.

## ПОПРОБУЙ! Некоторые идеи по приспособляемой деятельности

- ▲ Куски мозаики различной формы или с выступами, доски с креплениями и застежками
- ▲ Части, крепящиеся на липучке (трёхмерные предметы)
- ▲ Прикрепите предметы к поверхности большой площади, например, к столу или стене
- ▲ Выполните простое задание на сбор предметов, например, соберите вещи в шкатулку
- ▲ Поднимайте палки/стержни, крупные блоки или кирпичи
- ▲ Нанесите шрифт Брайля на куски мозаики
- ▲ Вербальные подсказки и передача «из рук в руки»
- ▲ Сократите расстояния для переноски предметов

