



# Миссия «Тренируйся, как космонавт» для лиц с особыми потребностями

## Исследования и открытия

### Ваша миссия

Вы будете безопасно переносить заранее взвешенные объекты из зоны исследований к вашей базовой станции, чтобы улучшить аэробную и анаэробную выносливость. Вы также занесете наблюдения об улучшениях вашей аэробной и анаэробной выносливости в ходе выполнения этого физического упражнения в журнал миссии.

### Ссылки на навыки и стандарты

НСАФК: 2.03.06.01 Построение задач и упражнений с учетом возможных трудностей во время занятий с мячом для людей с проблемами различения фигуры и фона.

Специфичные для этого занятия термины/навыки  
Ходьба, выносливость, работа в команде, изменение направления движения, распознавание

### Применимость в условиях космоса

Для изучения поверхности Луны и Марса космонавты должны выполнять задачи перехода до исследуемого места, сбора образцов, проведения научных опытов, безопасного подъема найденных объектов, возвращения на базовую станцию. Для выполнения такой работы космонавты должны регулярно тренироваться в ходьбе, беге, плавании, поднятии тяжестей.

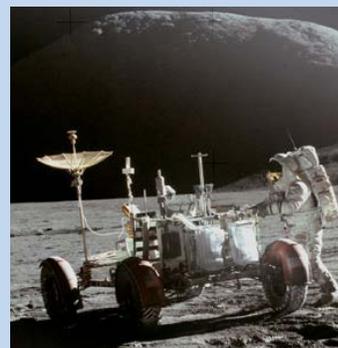
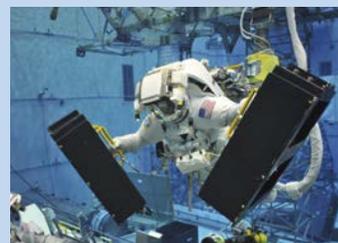
### Разминка и выполнение упражнений

- ▲ Приседания
- ▲ Повороты
- ▲ Танец «паровозиком»
- ▲ Прыжки на месте
- ▲ Упражнения с проверкой сердечного ритма; выполнение упражнений, позволяющих заметить изменение сердечного ритма
- ▲ Разделение заданий на более мелкие этапы, выполнение только отдельных этапов
- ▲ Собираение мячей с пола при выполнении приседаний. Выполнение упражнения в обратном порядке с возвращением мячей на исходное место



Рекомендуемое адаптированное оборудование:

- ▲ Воздушный шар, различные переносимые предметы



# Исследования и открытия

## Давайте «Тренироваться, как смонавт!»

Адаптируйте этапы и процедуры в соответствии с уровнем подготовки участников  
Инструкции по индивидуальному выполнению задания:

- ▲ Начните с базовой станции. Медик поможет измерить частоту сердечных сокращений (ЧСС) исследователя и записать ее в журнал миссии исследователя. Медик опросит исследователя о его самочувствии и запишет ответы в журнал миссии исследователя.
- ▲ По команде исследователь отправится шагом в зону исследований для сбора образцов миссии. Важно, чтобы исследователь не бежал во время этой миссии.
- ▲ Исследователю нужно спокойно поднять один образец миссии и принести его на базовую станцию.
- ▲ Исследователь соберет шесть образцов миссии разного размера и веса, спокойно поднимая по одному образцу миссии за раз и перенося их на базовую станцию. После того, как все образцы миссии окажутся на базовой станции, исследователь вернет все образцы миссии по одному в зону исследований. Когда все образцы миссии окажутся в зоне исследований, он вернется на базовую станцию.
- ▲ После завершения первой исследовательской миссии исследователь с помощью медика измерит свою ЧСС и запишет ее в журнал миссии. Медик задаст вопросы о физическом состоянии исследователя и запишет ответы в журнал миссии исследователя.

## Попробуйте! Некоторые идеи по адаптации упражнений

- ▲ Мячи разного размера
- ▲ Намагнитенные предметы
- ▲ Использование липучек для закрепления предметов на стене
- ▲ Изменение дистанции и числа предметов
- ▲ Использование корзин или ведер
- ▲ Удлиненные ручные захваты
- ▲ Ношение предметов в рюкзаках
- ▲ Предметы на столе
- ▲ Организация эстафет
- ▲ Закрепление воздушных шаров на предметах для лучшей видимости
- ▲ Использование направляющих шнуров и указательных знаков
- ▲ Использование инвалидных колясок. Размещение предметов на подставке.

