



## ИССЛЕДОВАНИЯ И ОТКРЫТИЯ

### Дополнительные материалы для подготовки зоны исследования

Подготовка образцов миссии:

- Подготовьте 30 мячей (образцов миссии) пяти разных весовых групп и размеров. Эти мячи будут представлять собой образцы миссии, собираемые исследователями; это могут быть теннисные, футбольные, баскетбольные мячи, мячи для софтбола, для занятий йогой, набивные мячи, и т. д. На занятии также используются 12 кистевых эспандеров или других мелких сжимаемых предметов.

Подготовка зоны исследования (зона исследования, базовые станции):



- Для выполнения этого упражнения необходимо большое пространство, свободное от препятствий.
- Разместите образцы миссии в случайном порядке в зоне исследования. Положите на пол гимнастические обручи, чтобы предотвратить перекачивание образцов миссии из зоны исследования. Командам запрещено собирать образцы миссии вне этой зоны.
- Определите шесть базовых станций находящихся на границе зоны активности и равноудаленных от зоны исследования.

### Дополнительные материалы для определения целевой частоты сердечных сокращений (ЦЧСС)

Целевая частота сердечных сокращений позволяет определить начальный уровень физической подготовки и отслеживать его изменение.

- Учащимся нужно лечь на пол и лежать спокойно в течение пяти минут. После этого попросите учащихся встать и измерить пульс согласно следующим указаниям:
  - Подушечками указательного и среднего пальцев нащупать пульс на левом запястье. Повернуть левую руку ладонью вверх и положить пальцы правой руки на основание большого пальца. Сместить пальцы примерно на 2,5 см вниз и немного нажать до появления прерывистого биения в запястье — это и есть пульс. Можно также нащупать пульс на шее: немного поднять подбородок и нащупать пульс в мягкой области горла (сбоку от адамова яблока). Искать в этом месте до прощупывания пульсации.
  - После нащупывания пульса сосчитать количество ударов за 10 секунд, используя часы с секундной стрелкой (отсчет начинать с нуля). Умножить количество ударов на шесть для определения частоты сердечных сокращений в минуту.
- Учащиеся могут определить целевую частоту сердечных сокращений (ЦЧСС) по нижеприведенной формуле и занести ее в журнал выполнения миссии.  
 $(220 - \text{ваш возраст}) \times 0,7 = \text{ЦЧСС}$