



# «Тренируйся как космонавт». Стратегии адаптированной физической активности

## Прыжок на луну

### Ваша миссия

Вы выполните прыжки со скакалкой на месте и в движении с целью увеличения прочности костей и улучшения выносливости сердечной и других мышц. Вы также занесете наблюдения об улучшении вашей техники прыжков на месте и в движении в ходе выполнения этого упражнения в журнал миссии

### Ссылки на навыки и стандарты

НСАФК: 2.01.12.01 Понимание способов обеспечения доступа к занятиям спортом для людей с ограниченными возможностями за счет соответствующих изменений физической среды

Специфичные для этого занятия термины/навыки  
Координация движений, чувство равновесия, выносливость

### Применимость в условиях космоса

На Земле вес человека оказывает постоянное давление на костную систему. Прочность костей поддерживается регулярными ежедневными нагрузками во время стояния на месте, ходьбы и бега! В космосе космонавты плавают в невесомости, это снимает необходимые нагрузки и ослабляет их кости. Поэтому космонавты полагаются на диетологов и специалистов НАСА по физической подготовке и послеполетной реабилитации, которые планируют рацион питания и физические упражнения, обеспечивающие поддержание максимальной прочности костей космонавтов во время полета. Прочные кости обеспечивают космонавтам безопасность при выполнении всех полученных заданий как в космическом корабле, так и на Луне, на Марсе и по возвращении на Землю.

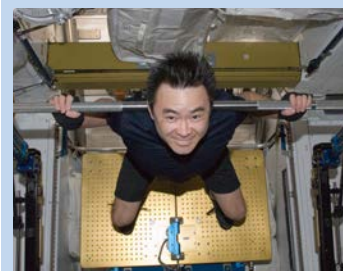
### Разминка и выполнение упражнений

- ▲ Прыжок на месте
- ▲ Поворот
- ▲ Топание ногами
- ▲ Вращение веревки над головой



Рекомендуемое адаптированное оборудование:

- ▲ Различные веревки, жесткая или мягкая степ-платформа для аэробики



# Прыжок на луну

## Давайте «Тренироваться, как космонавт!»

Адаптируйте этапы и процедуры в соответствии с уровнем подготовки участников

Инструкции по индивидуальному выполнению задания:

На месте:

- ▲ Выполняйте прыжки на месте со скакалкой в течение 30 секунд.
- ▲ Отдохните 60 секунд.
- ▲ Повторите три раза.
- ▲ После того, как вы закончили прыжки на месте, перейдите к тренировке в движении.

В движении:

- ▲ Выполняйте прыжки со скакалкой во время движения по ровной поверхности в течение 30 секунд.
- ▲ Отдохните 60 секунд.
- ▲ Повторите три раза.
- ▲ Повторите тренировку с выполнением прыжков еще два раза.
- ▲ Запишите наблюдения, сделанные до и после выполнения этого физического упражнения

## Попробуйте! Некоторые идеи по адаптации упражнений

- ▲ Прыжки на батуте, держась за стенку или за партнера
- ▲ Запрыгивание на ступеньку или ящик
- ▲ Спуск со ступеньки или ящика
- ▲ Топание ногами
- ▲ Степ-платформа для аэробики
- ▲ Выполнение прыжков ноги вместе, ноги врозь или прыжков на месте (из стороны в сторону или вперед-назад)
- ▲ Прыжки попеременно на правой и левой ноге
- ▲ Прыжки на месте, опираясь на стол
- ▲ Прыжки на месте, опираясь на косяк двери
- ▲ Использование воображаемой скакалки
- ▲ Перепрыгивание разными способами уложенной на полу скакалки
- ▲ Перепрыгивание разных предметов и запрыгивание на них

