**Рабочий лист по предмету «Физическая культура»**

**Тема «Физические нагрузки, питание и гигиена на орбитальной станции»**

**Ф.И.О. учащегося**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задание № 1.**

Подумай, какие условия должны быть созданы на орбитальной станции, чтобы человек мог жить и работать в условиях космического полета. Самые важные запиши.

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание № 2. Базовый блок станции «Мир».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Укажи номера обозначенных объектов:**  Каюта Беговая дорожка Устройство раздачи воды Обеденный стол, пункт подогрева пищи Санузел Система вентиляции воздуха |

**Задание № 3. Витрина с космическим питанием.**

Рассмотри витрину с образцами космического питания. Составь рацион питания для своей рабочей группы. Учти, что за один прием пищи члены экипажа должны употребить разные блюда (для профилактики массового отравления или аллергических реакций).

***Завтрак: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

 ***Обед: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

 ***Ужин: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Задание № 4. Тренажеры.** Заполни пропуски.

С помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ проверяется тонус мышц будущего космонавта. Во время тренировок на таком тренажере специальные электронные датчики регистрируют параметры работы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Вращаясь в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, космонавты тренируют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для того, чтобы во время пребывания в невесомости не испытывать головокружение, тошноту, потливость.

На Земле под действием силы притяжения кровь в организме сосредотачивается \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Во время пребывания в невесомости кровь распределяется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Для того чтобы сосуды головы привыкали к повышенному давлению, а сердцу удавалось снабжать кровью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, космонавты во время тренировок используют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задание № 5.** **Профилактические костюмы.**

Заполни пропуски.

Профилактический костюм \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обеспечивает осевую нагрузку на костно-опорный аппарат и нагрузку на мышечную систему ног и туловища при движениях и «заставляет» космонавта выполнять физические упражнения во время длительного пребывания в невесомости.

Благодаря тренировкам в профилактическом костюме \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ сердце космонавта «вспоминает» естественный режим работы – качать кровь от ног к голове, а не наоборот, как было при длительном пребывании в невесомости. Такие тренировки помогают организму быстрее адаптироваться к земным условиям после возвращения с орбиты.

**Задание №6**

Установите, верны или неверны следующие факты. Найдите в экспозиции доказательства в подтверждение ответов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Факты** | **Верно** | **Неверно** |
| В программу полета Ю.А. Гагарина входил прием пищи и воды |  |  |
| Подтягивания, бег и ныряние не входят в общефизическую подготовку космонавтов |  |  |
| Внешне пища космонавта, запрессованная в тубы, очень похожа на тюбики с зубной пастой  |  |  |
| Для улучшения кровообмена разработали вакуумный комплект «Чибис» |  |  |
| Космонавты ежедневно тренируются на борту корабля |  |  |
| Вода на космической станции «Мир» подавалась в бутылках |  |  |
| Удаление лишней влаги на борту орбитальной станции не является важным условием во время полета |  |  |