

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 «Чибиc»		
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		