***Поиск информации. Вариант 1***

|  |  |
| --- | --- |
| Деятельность соответствует требованиям уровня I | 4-5 баллов |
| Деятельность частично соответствует требованиям уровня I | 3 балла |
| Деятельность не соответствует требованиям уровня I | 0-2 балла |

Вы регулярно ходите на силовые тренировки. Вам хочется, чтобы ваша подруга составляла вам компанию в походах в фитнес-клуб. Она говорит, что хочет немного похудеть, но не выносит скучные и монотонные тренировки и готова попробовать, только если занятия будут живыми, энергичными, ритмичными и помогут выплеснуть эмоции. Она готова заниматься после учебы (после 15:30) с понедельника по пятницу, но хочет оставить вечера (после 19:00) и выходные дни для других дел.

В вашем фитнес-клубе вскоре планируется день открытых дверей, когда тренеры будут проводить презентации своих занятий для потенциальных клиентов. Вы решили позвать подругу на это мероприятие и поводить по тем презентациям, которые могут ее заинтересовать.

**Бегло просмотрите информацию о тренировках, которые предлагаются в фитнес-клубе. Запишите номера тех тренировок, на презентации которых стоит пригласить подругу.**

На выполнение задания отводится 3 минуты.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | IMG__пилатес | **Пилатес** – прекрасный комплекс, который подойдет даже физически неподготовленным людям. Практически не имеет противопоказаний. Укрепляет сердечно-сосудистую систему. Увеличивает объем легких. Поддерживает уровень артериального давления. | Вт., пт.  12:00-13:30;  16:00-17:30.  Ср., сб.  12:00-13:30 |
| 2 | бодифлекс_илл | **Бодифлекс** – основой этого вида фитнеса является правильное дыхание. Это довольно необычные тренировки, так как дышать придется непривычным способом. Систематические занятия способствуют укреплению мышц, похудению, улучшению самочувствия. | Пн., чт.  12:00-13:30;  16:00-17:30  Ср., сб.  10:00-11:30,  15:00-16:30 |
| 3 | стрип пластика_илл | **Стрип-пластика** – прекрасно подойдет для коррекции тела, особенно если вы хотите избавиться от «ушек» на бедрах. Упражнения в основном направлены на развитие мышц ног и гибкость. | Вт., пт.  17:00-18:00 |
| 4 | bodi-skulpt_илл | **Body Sculpt** – дает нагрузки на все группы мышц средней и высокой интенсивности. Все упражнения выполняются под музыку, энергично, с гантелями. Тренировка помогает увеличить силовую выносливость и сделать мышцы более рельефными. | Пн., чт.  10:00-11:30  18:30-20:00 |
| 5 | Шейпинг_фото | **Шейпинг** – прекрасная методика укрепления мышц, которая подойдет даже нетренированным людям. Тренировка может быть направлена как на уменьшение объема проблемных зон, так и на увеличение недостающих округлостей. | Вт., пт.  16:00-17:00 |
| 6 |  | **Калланетика** – разновидность фитнеса, направленная на укрепление мышечного каркаса. Во время тренировок задействованы практически все группы мышц, что также может привести к похудению. | Ср., сб.  12:00-13:30,  15:00-16:30 |
| 7 |  | **Байлотерапия** – сочетает в себе аэробику и латиноамериканские танцы. Упражнения выполняются в определенном темпе и обязательно под музыку. Отлично укрепляют бедра, пресс и ноги, избавляют от лишнего веса. | Вт.-пт.  10:00-11:30,  16:00-17:30 |
| 8 |  | **Core First** – новейший тренд в мире фитнеса, с помощью тренировок выравнивается осанка и достаточно живо вырисовывается силуэт, тренируются мышцы тела, уходит избыточный вес. Используются деревянные мячи, пенопластовые трубки и другие спортивные снаряды, которые предназначены для коррекции осанки. | Пн., чт.  10:30-12:00  17:30-19:00 |
| 9 | Kardiostrip_илл | **Кардиострип** – методика сочетает динамичные упражнения с танцевальными движениями и растяжкой, подтягивает мышцы, и улучшает координацию движений. | Пн., чт.  10:00-11:30  16:30-18:00 |
| 10 | Йога_иллюстр | **Йога –** фитнес-направление, корни которого уходят в культуру и философию Древней Индии: обретение внутренней гармонии через совершенствование тела. Направлено на развитие выносливости, силы, гибкости, улучшения осанки, ускорения обмена веществ. | Вт., чт., сб.  11:30-13:00  18:00-19:30 |
| 11 | jump_fit | **Джамп-фит** – гибрид хореографии и занятий со скакалкой. Тренировки очень эффективные, веселые и энергичные, сжигают большое количество калорий. | Пн., ср., пт.  11:00-12:30,  16:30-18:00 |
| 12 |  | **Кик-аэробика** – высокоинтенсивная тренировка с нагрузкой на суставы и позвоночник. Повышает выносливость и силу, развивает гибкость, ловкость и координацию движений. | Ср., сб.  18:00-19:30,  12:00-13:30 |

Инструмент проверки

Верный ответ: **7, 9, 11**

*Подсчет баллов:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Указано 6-12 видов тренировок | | |
| Да | Нет | |
| проверка прекращена, 0 баллов | продолжение проверки | |
|  | | |
| Верно указан вид тренировки | | 1 балла |
| *Максимально* | | *3 балла* |
| Не указано неверных вариантов (при наличии хотя бы одного подходящего вида тренировок) | | 1 балл |
| Соблюдение нормы времени (при наличии хотя бы одного подходящего вида тренировок) | | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | | ***5 баллов*** |