***Поиск информации. Вариант 2***

|  |  |
| --- | --- |
| 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 посещаете фитнес-клуб. К вам обратился приятель, маме которого рекомендуют заняться фитнесом. В последнее время она часто жалуется на высокое давление, боли в сердце и усталость. Спортом она никогда не занималась, но согласилась пойти в спортивный зал после настоятельных рекомендаций участкового врача. Женщина готова заниматься в будние дни до 12:00, чтобы успевать забирать внучку из школы, о занятиях в выходные и слышать не хочет.

В вашем фитнес-клубе вскоре планируется день открытых дверей, когда тренеры будут проводить презентации своих занятий для потенциальных клиентов. Вы решили позвать приятеля с его мамой на это мероприятие и поводить по тем презентациям, которые могут быть ей интересны.

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

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.  10:00-11:30;  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 | аквадинамика_илл | **Аквадинамика –** гимнастические упражнения, выполняемые в воде под музыку. Занятия гимнастикой в воде, на небольшой глубине, помогают укрепить сердце, сосуды и развить выносливость. | Вт., пт.  10:30-12:00 |
| 4 |  | **Тай-чи** – вид гимнастики, пришедший из Древнего Китая. Сочетает в себе медитации и значительные физические нагрузки. Способствует улучшению состояния сердечно-сосудистой системы. | 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 | BOSY | **Bosu** – тренировка, в ходе которой все упражнения выполняются на специальном тренажере, который представляет собой резиновую полусферу. Тренировка представляла собой выполнение аэробных упражнений с элементами хореографии, соединенные в связки (как в степ-аэробике) под ритмичную музыку. | 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 | Akvaae`robika-1 | **Водная аэробика** тренирует сразу все группы мышц, – показана при тонких сосудах, ожирении, варикозном расширении вен. Подходит даже для беременных и пожилых людей, так как поддерживающие свойства воды облегчают тренировку и снижают нагрузку на опорно-двигательный аппарат. | Пн., чт.  12:00-13:30  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 |  | **Фитбол –** комплекс упражнений, которые сохраняют здоровье и долголетие и выполняются с помощью специальных надувных мячей. В нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности, поэтому заниматься могут пожилые люди с заболеванием сердца, сосудов и избыточным весом. | Пн., ср., пт.  10:00-11:30,  16:30-18:00 |
| 12 | step-aerobika_98 | **Степ-аэробика –** одна из разновидностей кардиотренировок. Смысл занятий заключается в воспроизведении различных танцевальных и силовых движений на специальной платформе. | Ср., сб.  18:00-19:30,  12:00-13:30 |

Инструмент проверки

Верный ответ: **1, 3, 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*** |