**Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Двигательная рекреация»**

1. Понятие о рекреации, ее сущность.

2. Средства физической культуры и спорта в организации рекреационной и оздоровительной деятельности.

3. Структура рекреационных видов спорта.

4. Двигательная рекреация отличается от других видов физической культуры рядом своих специфических признаков.

5. Цель и задачи двигательной рекреации

6. Функции двигательной рекреации.

7. Виды двигательной рекреации.

8. Формы организации занятий.

9. Специфические признаки двигательной рекреации.

10. Формы занятий двигательной рекреацией.

11. Принципы тренировки в двигательной рекреации

12. Раскрыть сущность принципа биологической целесообразности.

13. Раскрыть сущность принципа индивидуализации.

14. Характеристики оздоровительной гимнастики.

15. Социально-экономическая сущность рекреационной деятельности.

16. Основные функции рекреации.

17. Влияние активного отдыха на организм человека.

18. Формы двигательной рекреации.

19. Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.

20. Виды активного отдыха в Древнем Риме.

21. Отдых и развлечения в царской России.

22. Современный активный отдых.

23. Исторические аспекты двигательной рекреации.

24. Методологические проблемы рекреации.

25. Педагогические средства в двигательной рекреации.

26. Медико-биологические средства в двигательной рекреации.

27. Психологические средства в двигательной рекреации.

28. Виды силовых рекреационных занятий.

29. Силовая тренировка в двигательной рекреации.

30. Содержание занятий с отягощениями на начальном этапе рекреационной деятельности.

31. Средства двигательной рекреации.

32. Утомление и стадии его развития.

33. Понятие и виды рекреационного эффекта.

34. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах с различным контингентом населения.

35. Экстремальные рекреационные занятия.

36. Методика рекреационных занятий с отягощениями.

37. Методика аэробных циклических рекреационных занятий.

38. Методика экстремальных рекреационных занятий.

39. Современные виды оздоровительной гимнастики (степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления аэробики, бодифлекс, пилатес и др.).