**Уважаемые обучающиеся заочной формы обучения!**

Для успешной подготовки и прохождения промежуточной аттестации по дисциплине «Двигательная рекреация и подвижные игры» вам необходимо выполнить несколько условий:

1) Выбрать тему контрольной работы по ПРЕДПОСЛЕДНЕЙ цифре вашей зачетной книжки.

2) Оформить работу согласно ГОСТ 2.105-95 ЕСКД. (Это условие соблюдается неукоснительно. Работы, оформленные без соблюдения ГОСТа, к проверке не принимаются).

3) Сдать работу на проверку в установленные сроки.

4) При подготовке контрольной работы использовать рекомендуемую ниже литературу.

5) Прибыть для прохождения промежуточной аттестации в установленное время. При подготовке руководствоваться вопросами, представленными ниже.

**Вопросы для промежуточной аттестации по дисциплине**

**«Двигательная рекреация и подвижные игры»**

1. Библейская регламентация двигательной рекреации.

2. Виды активного отдыха в Древнем Риме.

3. Отдых и развлечения в царской России.

4. Современный активный отдых.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

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.).

**Тематика письменных работ по дисциплине**

**«Двигательная рекреация и подвижные игры»**

Темы докладов к темам

1. Виды силовых рекреационных занятий.

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

3. Методика рекреационных занятий силовой направленности.

Комплект контрольных заданий по вариантам

Вариант 1

1.Понятие о рекреации, ее сущность.

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

3. Структура рекреационных видов спорта.

4. Проверка разработки проекта: «Я выбираю активный отдых!».

Вариант 2

1.Понятие о рекреации, ее сущность.

2. Рекреационная деятельность. Социально-экономическая сущность и основные функции рекреации.

3.Влияние активного отдыха на организм человека.

4. Проверка разработки проекта: «Я выбираю активный отдых!».

Вариант 3

1.Понятие о рекреации, ее сущность.

2. Формы двигательной рекреации.

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

4. Проверка разработки проекта: «Я выбираю активный отдых!».

Темы рефератов

1. Физическая рекреация как продукт изучения разных дисциплин. Соотнесение понятий "досуг" и "рекреация"

2. Выражение результата физической рекреационной деятельности

3. Физическая рекреация как основа деятельности по удовлетворения биологических и социальных потребностей человека

4. Значение физической рекреации в качестве необходимого компонента жизни и деятельности людей

5. Особенности и признаки физической рекреации. Рекреалогия, как новое научное направления в оздоровлении и воспроизводстве здоровья практически здоровых людей

6. Формы физической рекреации

7. Частные задачи физической рекреации

8. Особенности физической рекреации в детском возрасте

9. Подвижная игра, как средство рекреации в детском возрасте

10. Особенности рекреации у людей старшего и пожилого возраста

11. Физическая рекреация как способ сохранения здоровья работоспособного населения

12. Понятие отдых. Активный отдых - Рекреационный туризм как способ активного отдыха

13. Структура рекреационного обслуживания в России

Тематика эссе

1. Педагогические средства в двигательной рекреации.

2. Медико-биологические средства в двигательной рекреации.

3. Психологические средства в двигательной рекреации.

4. Средства двигательной рекреации.

5. Утомление и стадии его развития.

6. Понятие и виды рекреационного эффекта.

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

8. Экстремальные рекреационные занятия.