**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование раздела,  темы дисциплины | Образовательные технологии |
| **Раздел №1**  **Теоретические основы двигательной рекреации** | |
| Тема № 1 Теоретические основы двигательной рекреации | Письменный опрос:  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.  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.  Вариант 3  1.Понятие о рекреации, ее сущность.  2. Формы двигательной рекреации.  3.Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления.  Проверка разработки проекта: «Я выбираю активный отдых!». |
| Тема №2 Историческиеаспекты двигательной рекреации | Текущий опрос.  Защита рефератов.  Реферат по выбору:  - виды активного отдыха в Древнем Риме;  - отдых и развлечения в царской России;  - современный активный отдых.  Проверка конспекта лекций. |
| Тема № 3 Проблемы и тенденции развития двигательной рекреации | Контрольная точка. Письменный опрос: структура рекреационных видов спорта, двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и ее продления, историческиеаспекты двигательной рекреации, методологические проблемы рекреации. |
| **Раздел № 2**  **Содержание двигательной рекреации** | |
| Тема № 1 Средства двигательной рекреации | Защита рефератов. Реферат по выбору: средства в двигательной рекреации (педагогические, медико-биологические, психологические).  Текущий опрос. |
| Тема №2 Виды рекреационного эффекта и нагрузки | Проверка конспектов лекций.  Контрольная работа: средства двигательной рекреации, утомление и стадии его развития, понятие и виды рекреационного эффекта,организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в рекреационных зонах с различным контингентом населения.  Микрозачет. |
| **Раздел № 3**  **Основы методик двигательной рекреации** | |
| Тема № 1 Основы методики рекреационных занятий с отягощениями | Проверка комплексов рекреационных занятий силовой направленности. Защита реферата.  Письменный опрос:   1. Виды силовых рекреационных занятий. 2. Силовая тренировка в двигательной рекреации. 3. Содержание занятий с отягощениями на начальном этапе рекреационной деятельности. |
| Тема №2 Виды аэробных циклических рекреационных занятий (ходьба, бег, плавание) | Текущий опрос. Защита программ занятий оздоровительной ходьбой, бегом,оздоровительным плаванием и аквааэробикой. |
| Тема №3 Виды экстремальных рекреационных занятий | Защита рефератов. «Экстремальные рекреационные занятия».  Защита программ соревнований экстремальных видов спорта.  Контрольная работа: методика рекреационных занятий с отягощениями, методика аэробных циклических рекреационных занятий, методика экстремальных рекреационных занятий, современные виды оздоровительной гимнастики (степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления аэробики, бодифлекс, пилатес и др.).  Микрозачет. |

**Итоговый контроль – зачет**

Условия допуска к зачету:

* наличие конспектов лекций;
* знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов;
* выполнение тестов для оценки общей физической подготовленности;

посещение не менее 90% занятий.