

**Тематика докладов  
по дисциплине Физическая рекреация  
для студентов заочного отделения**

**Текущий контроль-1.** Выступление с докладом по теме «Современные физкультурно-оздоровительные технологии и методики».

Перечень вопросов:

1. Современные виды оздоровительной гимнастики (степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальные направления аэробики, бодифлекс, пилатес и др.)
2. Силовая тренировка в двигательной рекреации.
3. Тренажеры в физической рекреации.
4. Особенности проведения подвижных игр с детьми и взрослым.
5. Аквафитнесс, его характеристика и виды.
6. Аквааэробика, аквашейпинг. Методика занятий
7. Отличительные особенности современных физкультурно-оздоровительных технологий.
8. Виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Краткая характеристика.
9. Оздоровительный бег и ходьба. Характеристика.
10. Оздоровительное плавание, его виды. Характеристика.

**Текущий контроль-2** Выступление с докладом по теме «Использование средств физической рекреации для профилактики заболеваний»

Перечень вопросов:

1. Упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
2. Комплексы упражнений из различных оздоровительных систем и авторские методики для профилактики остеохондроза.
3. Суставная разминка.
4. Гимнастика для пальцев.
5. Гимнастика для глаз.
6. Дыхательные гимнастики, их характеристика

**Текущий контроль-3.** Выступление с докладом по теме «Физическая рекреация в различные возрастные периоды»

Перечень вопросов:

1. Цель, задачи, направленность, средства и методы рекреационных занятий с детьми в различные возрастные периоды.
2. Формы организации рекреационных занятий в дошкольный и школьные периоды.
3. Особенности методики рекреационных занятий с детьми различного возраста.
4. Регулирование физических и психических нагрузок при занятиях двигательной рекреацией
5. Способы повышения мотивации молодежи к занятиям двигательной рекреацией.
6. Особенности методики рекреационных занятий с людьми зрелого возраста
7. Особенности методики рекреационных занятий с людьми пожилого возраста
8. Особенности методики рекреационных занятий с мужчинами и женщинами
9. Особенности методики рекреационных занятий с женщинами во время беременности