

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
« 21 » сентября 2023 г.
_____ В.В. Абрамова

Вопросы к зачету
по дисциплине «Новые физкультурно-спортивные виды»
для студентов 3 курса очной и заочной формы обучения
Направление 49.03.01 Физическая культура
Профиль Спортивная тренировка

1. Характеристика средств спортивной тренировки.
2. Характеристика и значение неспецифических средств спортивной тренировки.
3. Характеристика гимнастических упражнений как неспецифических средств тренировки в разных видах спорта (циклических, сложнокоординационных, единоборствах, спортивных играх и др.).
4. Характеристика средств общей гимнастики.
2. Правила соревнований по общей гимнастике.
3. Организация и содержание занятий по общей гимнастике.
4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по общей гимнастике.
5. Характеристика средств спортивной аэробики.
6. Организация и содержание занятий по спортивной аэробике.
7. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике.
8. Характеристика европейской гимнастики.
9. Характеристика чирлидинга.
10. Характеристика спортивного рок-н-рола.
11. Методика развития силы и гибкости средствами общей гимнастики и спортивной аэробики.
12. Характеристика воркаута.
13. Характеристика кроссфита.
14. Методы проведения предварительного и текущего диагностирования уровня физической подготовленности занимающихся.
15. Методика развития силы средствами воркаута и кроссфита.
16. Методика развития координации средствами общей гимнастики и спортивной аэробики.
17. Условия развития выносливости средствами новых физкультурно-спортивных видов гимнастики.