

Вопросы к зачету
по дисциплине **«Новые физкультурно-спортивные виды»**
для студентов III курса дневного отделения (5 семестр)
и 4 курса заочного отделения (8 семестр) ФФКиС
направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

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.
5. Правила соревнований по общей гимнастике.
6. Организация и содержание занятий по общей гимнастике.
7. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по общей гимнастике.
8. Характеристика средств спортивной аэробики.
9. Организация и содержание занятий по спортивной аэробике.
10. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике.
11. Характеристика европейской гимнастики.
12. Характеристика чирлидинга.
13. Характеристика спортивного рок-н-рола.
14. Характеристика фитнес-гимнастики.
15. Методы проведения предварительного и текущего диагностирования уровня физической подготовленности занимающихся.
16. Методика развития силы и гибкостью средствами общей гимнастики и спортивной аэробики.
17. Методика развития координации средствами общей гимнастики и спортивной аэробики.
18. Условия развития выносливости средствами новых физкультурно-спортивных видов гимнастики.

Основная литература

1. Абрамова В.В. Новые физкультурно-спортивные виды гимнастики. Учебно-методическое пособие. – Тирасполь, 2007.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. Учебно-методическое пособие. – М.: Terra-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
4. [Правила вида спорта «Спортивная аэробика»](http://www.sport-aerob.ru/node/50) (электронный ресурс). – Режим доступа: <http://www.sport-aerob.ru/node/50>
5. Программа соревнований по общей (командной) гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ» (электронный ресурс). – Режим доступа: <https://cloud.mail.ru/>
6. Черлидинг. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2010.