

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования городского округа
«Город Архангельск»
«Центр технического творчества, спорта и
развития детей «Архангел»**

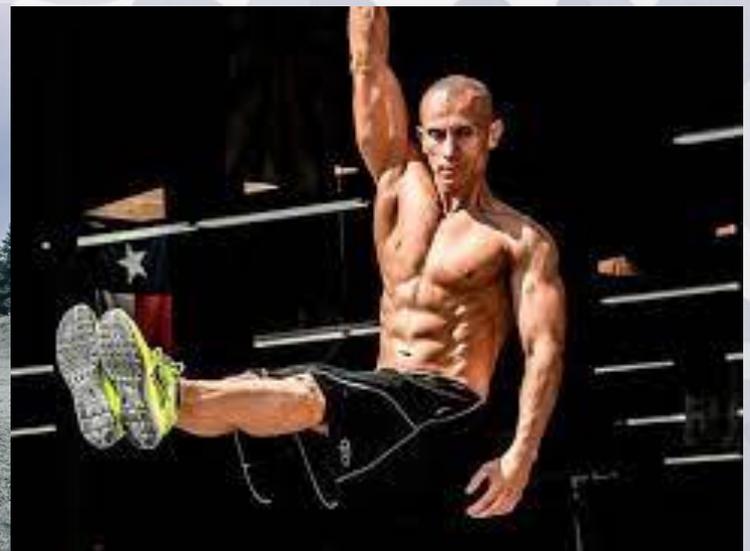
Физическая подготовка в кадетских классах: современные методики, практика



**г. Архангельск, ул. Октябрят, д.4, корп. 4
тел.: 8(8182)295-208, факс: 8(8182)620-595
сайт: arhctt.ru e-mail: arhctt@bk.ru
группа «В контакте»:
<http://vk.com/club57387976>**

КАЛИСТЕНИКА

Калистеника — система силовых тренировок и упражнений с собственным весом. Название отсылает к двум древнегреческим словам: «красота» и «сила». Как показывают результаты последователей, с помощью калистеники действительно можно получить красивое и сильное тело.



Практика использования калистеники в работе с обучающимися секций НВП

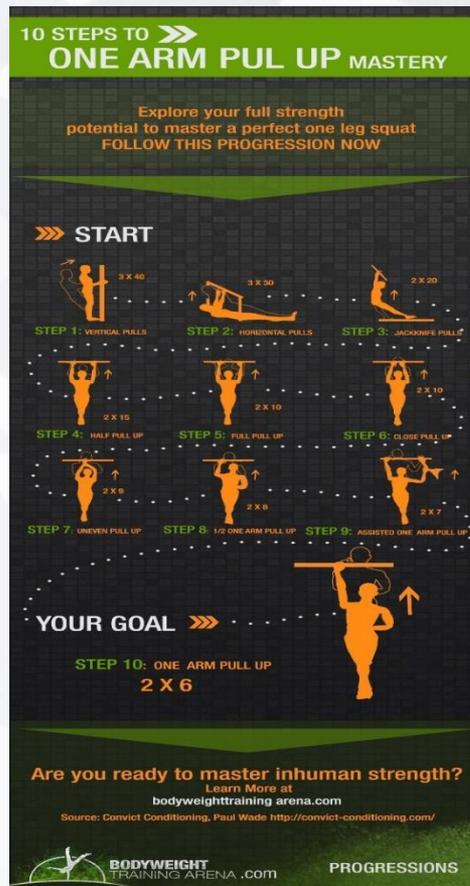
Основные преимущества:

- Доступность
- Безопасность
- Актуальность

Все упражнения выполняются с весом собственного тела, за счет чего травматизм снижается до минимума. За счет линейного метода, ступенчатого прогресса обучающийся шаг за шагом повышает силу, выносливость, гибкость.



Методика преподавания калистеники в кадетских классах



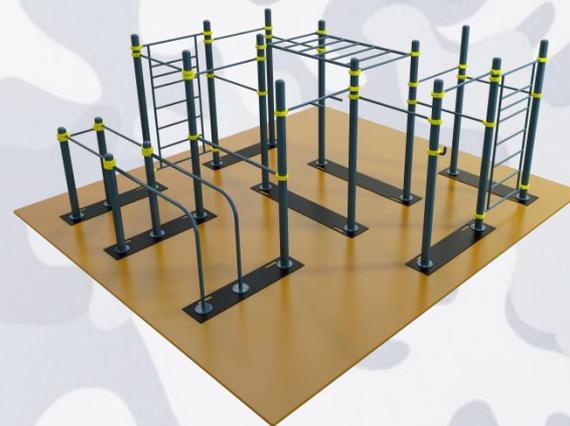
Достижение любого результата это большой труд. Поэтому воспитанники проходят длинный путь!



Пример линейного прогрессирования в дисциплине – подтягивания из виса на высокой перекладине. Это 9 шагов, от простейшего движения к сложнейшему. Но эти шаги растягиваются на месяцы-годы.



STREET WORKOUT



➔ Стритлифтинг

➔ Классика

➔ Фристайл

➔ Джимбарр



Прогрессия и переход от простого к сложному

Обучающийся прошедший курс калистеники до 5 уровня подготовки переходит на изучение базовых основ воркаута, изучение силовых элементов. При этом курс калистеники не останавливается.



