

Тема 9

Калістеніка як сучасний тренувальний напрям: основні принципи і види вправ

Завдання:

1. Дослідити історію розвитку калістеніки та визначити її місце серед інших видів рухової активності.
2. Розробити комплекс вправ калістеніки для початківців, включаючи опис техніки виконання, кількість підходів і повторень.
3. Підготувати аналітичний огляд: порівняння калістеніки та тренувань із використанням обтяжень (залізних ваг).
4. Написати есе на тему: «Переваги калістеніки для розвитку функціональної сили та витривалості».