

## **Тема 10**

### **Значення калістеніки у зміцненні здоров'я та покращенні фізичної форми**

#### **Завдання:**

1. Дослідити вплив калістеніки на основні фізичні якості (сила, гнучкість, координація, витривалість) та скласти звіт.
2. Розробити програму калістенічних тренувань для людей, які працюють у сидячому режимі, із метою профілактики порушень опорно-рухового апарату.
3. Підготувати презентацію на тему: «Використання калістеніки як доступного способу тренувань без спеціального обладнання».
4. Провести огляд сучасних мобільних додатків для калістенічних тренувань і оцінити їхню функціональність та ефективність.