

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Общая характеристика гибкости.....	6
Методика совершенствования гибкости	11
Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.....	18
Комплексы упражнений для развития гибкости	21
Вопросы для самоконтроля	25
Список использованной литературы	26