

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ОБЩАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ МОРФОЛОГИЯ	4
Действующие силы	5
Положение тела	5
Классификация движений	9
Понятие о центре тяжести тела человека	10
Понятие о площади опоры	14
Понятие о равновесии. Угол устойчивости	15
Виды равновесия тела	16
АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА (анализ)	
ПОЛОЖЕНИЙ ТЕЛА	18
Положение тела при нижней опоре	18
Положение тела при верхней опоре	23
Положение тела при смешанной опоре	25
АНАТОМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА (анализ)	
ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА	31
Ходьба	31
Бег	38
Прыжки	40
Метание малого мяча (гранаты)	47
Контрольные вопросы	51
Список рекомендуемой литературы	52