

### Упражнения для развития быстроты

Упражнение	Дозировка	ОМУ
1	2	3
И.П. — сидя, лежа на животе, лежа на спине, в упоре сидя и в упоре лежа, (бег со старта из различных положений)	5—6 раз (10—15 м)	Интервалы отдыха 1—1,5 мин по 3—4 серии через 2—3 минуты отдыха; упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно; с контролем времени
И.П. — низкий старт (бег с максимальной скоростью)	3—5 раз (30—60 м)	Выполнить 1—3 серии; отдых до полного восстановления дыхания
И.П. — высокий старт (бег с предельной скоростью с «ходу»)	3—5 раз (10—30 м)	С 30-метрового разбега; выполнить 1—3 серии; отдых до полного восстановления дыхания
И.П. — высокий старт (быстрый бег под уклон (до 15 градусов))	3—5 раз (10—30 м)	С 30-метрового разбега; выполнить 1—2 серии; с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции
И.П. — в беге (передвижения в различных стойках: вперед-назад; вправо-влево; вверх-вниз)	3—4 раза (10—30 м)	Выполнить 2—3 серии через 1—2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление
И.П. — упор присев (передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью)	2—4 раза (10—20 м)	Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах
И.П. — о.с., в руках скакалка (ритмичные подскоки со скакалкой)	4—6 раз (10—12 с)	Стараясь периодически «прокрутить» скакалку руками более одного раза за один подскок; постепенно увеличивать скорость вращения рук
И.П. — о.с., руки на поясе (подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами)	2—4 раза (10—12 с)	С периодическим ускорением вращения скакалки; выполнять 3—4 подскока в обычном темпе + 1—3 раза в ускоренном
И.П. — в беге (бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью)	4—6 раз (10—20 м)	Упражнение выполняется по ступенькам лестницы на стадионе
И.П. — ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад (однократные прыжки в длину с места)	4—6 раз	Упражнение выполнять с подхода или с разбега; выполнить 2—4 серии
И.П. — о.с. (прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры)	5—8 раз	Прыжки через 5—6 барьеров высотой 76—100 см; выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание

<p>И.П. — стоя на подставке, ноги полусогнуты на ширине плеч, руки отведены назад (спрыгивание с подставки высотой 30—60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх)</p>	<p>5—8 раз</p>	<p>Упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности; выполнять упражнение после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях; выполнить 1—3 серии</p>
--	----------------	--