[**Упражнения для развития качества быстроты**](http://borev.com.ua/coach/fizicheskay-podgotovka/61-upr.html)

 **Комплекс упражнений для развития скорости**

1. Бег на месте в упоре - сериями по 6-10 сек.

2. Бег на месте - сериями по 6-10 сек.

3. Семенящий бег с ускорением.

4. Семенящий бег в быстром темпе.

5. Бег с высоким подниманием колен.

6. Бег с забрасыванием голени назад.

7. Ускорение.

8. Переход от семенящего бега к ускорению.

9. Быстрые прыжки на одной ноге.

10. Бег на дистанции 30-100 м.

11. Встречные эстафеты.

12. Прыжки.

13. Бег с ходу на дистанции 20-30м

14. Бег со средней скоростью и рывки по сигналу.

15. Бег с изменением направления движения до 180 °.

16. “Челночный бег “.

17. Бег боком и спиной вперед (на 10-12 м) наперегонки.

18. Бег змейкой между расставленными в разном положении стойками