[**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