

БЫСТРОТА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Подготовил:
Ученик 9 «Б» класса
МБОУ Лицея №7
Кокорин Евгений



БЫСТРОТА

Быстрота – способность человека
выполнять движения в минимальное время

Быстрота
реакции

Виды быстроты

Скорость
одиначного
движения

Частота
(темп)
движения

СЕМЬ СЛАГАЕМЫХ БЫСТРОТЫ

Сила

Реакция

Выносливость

Техника

Гибкость
Подвижность

Релаксация

Координация



МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ



СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Упражнения комплексного развития быстроты

□ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

□ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

□ ЭСТАФЕТЫ



РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

□ Выполнение действий с максимальной скоростью

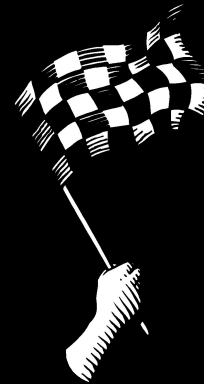
□ Освоение упражнения

□ Поддержание темпа



УПРАЖНЕНИЯ НАПРАВЛЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ

□ Челночный бег



□ Старты из различных исходных положений

БЫТЬ БЫСТРЫМ – БЫТЬ ПЕРВЫМ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

