

УДК 378.172
ББК 75.7
К63

Издание доступно в электронном виде по адресу
ebooks.bmstu.press/catalog/243/book2100.html

Факультет «Физкультурно-оздоровительный»
Кафедра «Физическое воспитание»

*Рекомендовано Научно-методическим советом
МГТУ им. Н.Э. Баумана в качестве учебно-методического пособия*

Авторы:

Ю.В. Нечушкин, А.Г. Смирнов, А.Л. Удовиченко, Г.В. Власов,
О.С. Цыганенко, В.В. Суржко, А.О. Федичкина, Л.М. Ртищева,
В.В. Новикова, М.Й. Шмидт

Комплексы упражнений для развития быстроты : учебно-методическое пособие / [Ю. В. Нечушкин и др.]. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. — 51 , [5] с. : ил.

ISBN 978-5-7038-5228-6

Рассмотрены основные понятия, методы и средства развития быстроты. Предложены комплексы упражнений для оказания помощи студентам в выборе доступных средств и методов развития скоростных качеств на самостоятельных занятиях по физической культуре и спорту. Даны методические рекомендации по развитию быстроты, которые предназначены для неподготовленных и слабо подготовленных студентов основной и подготовительной медицинских групп. Для студентов всех направлений подготовки и специальностей.

УДК 378.172
ББК 75.7

ISBN 978-5-7038-5228-6

© МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019
© Оформление. Издательство
МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2019

Содержание

Предисловие	3
Введение	4
Методические рекомендации по развитию быстроты	5
Характеристика и развитие форм быстроты	5
Методика развития быстроты	6
Методы развития быстроты	7
Факторы, влияющие на развитие быстроты	9
Методические рекомендации по развитию общей быстроты	11
Общие сведения	11
Комплексы самостоятельных упражнений для развития быстроты отдельных движений	11
Комплекс упражнений № 1	11
Комплекс упражнений № 2	17
Комплекс упражнений № 3	22
Комплекс упражнений № 4	26
Комплекс упражнений № 5	31
Методические рекомендации по развитию специальной быстроты в избранном виде спорта	37
Рукопашный бой	37
Общие сведения	37
Комплекс упражнений	38
Плавание	44
Общие сведения	44
Комплекс упражнений	44
Легкая атлетика, бег на 100 м	51
Общие сведения	51
План самостоятельного занятия	51
Литература	53