

Характеристика физического  
качества быстроты.

Психофизиологическая оценка  
данного качества и  
закономерности его развития.

# Быстрота

Быстрота – способность человека  
выполнять движения в минимальное время.

Быстрота  
реакции

Виды  
быстроты

Скорость  
одионого  
движения

Частота  
(темп)  
движения

# Семь слагаемых быстроты

Сила

Реакция

Выносливость

ь

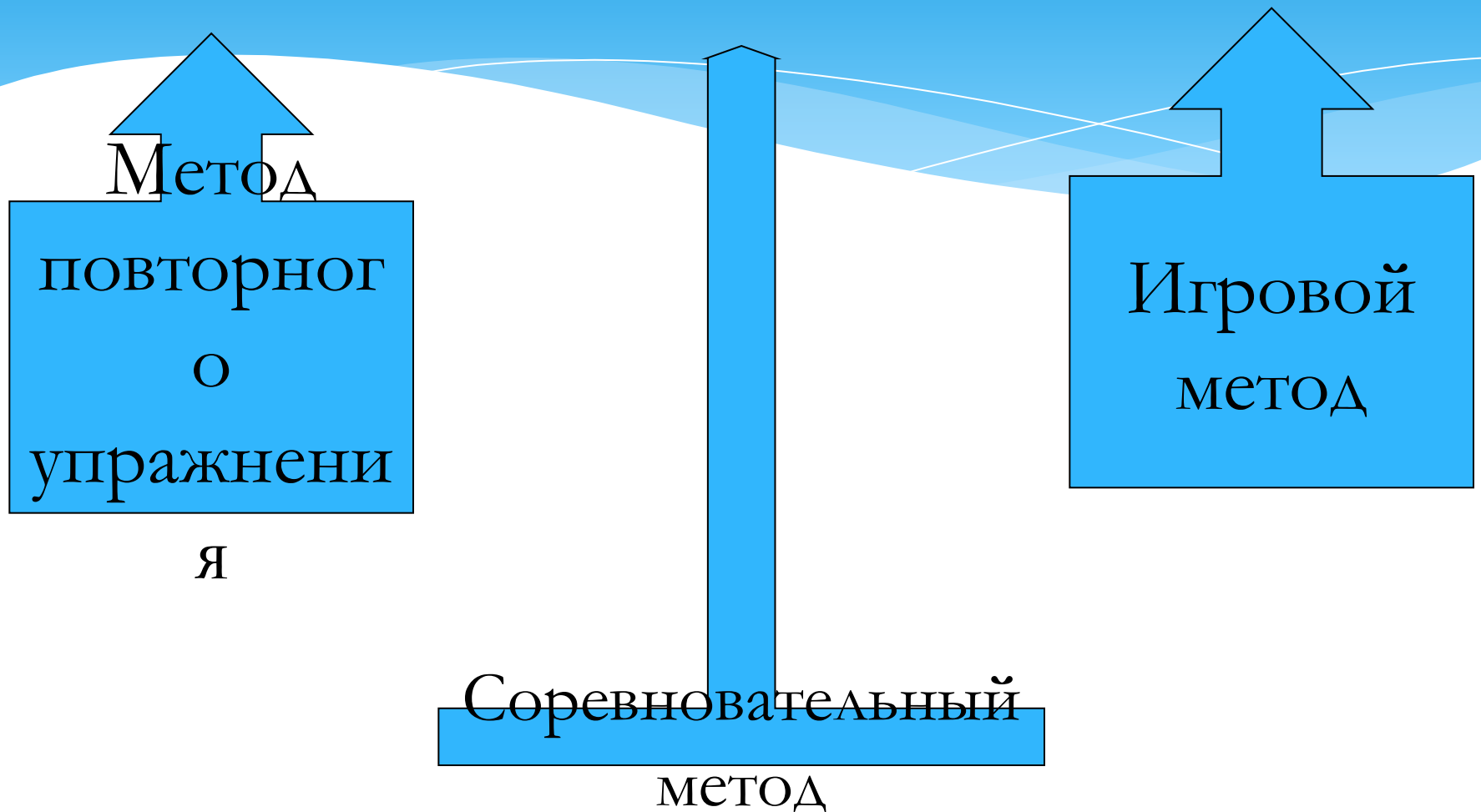
Техника

Гибкость  
Подвижность

Релаксация

Координация

# Методы развития быстроты



# Средства развития быстроты

## 1. Упражнения комплексного развития быстроты



спортивные игры



□ полосы препятствий



■ эстафеты



## 2. Упражнения направленного воздействия на развитие реакции, скорости выполнения отдельных движений, на скоростную выносливость

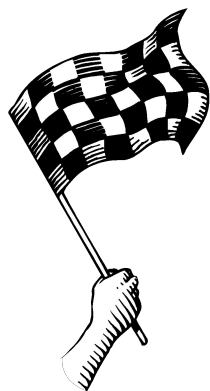
### ■ Бег по сигналу



### 3. Упражнения направленного воздействия на скоростно-силовые, координационные способности



■ Челночный бег



■ Старты из различных исходных положений

# Частота сердечных сокращений при развитии физических качеств

Физические качества	Ударов в минуту	
	В режиме нагрузки	Релаксация
Быстрота	150 - 170	100 - 110
Сила	130 - 140	100 - 110
Выносливость	130 - 160	120 - 130
Гибкость	130 - 150	120 - 130
Ловкость	150 - 160	120 - 130