

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Структура скоростных способностей.....	4
2. Средства развития скоростных способностей.....	10
3. Методы развития скоростных способностей.....	12
4. Методики развития скоростных способностей.....	14
5. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей.....	28
Вопросы для самопроверки.....	31