

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
Список использованной литературы.....	32