

**СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ГАНДБОЛИСТОК I-II СПОРТИВНЫХ  
РАЗЯДОВ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ.**

*М. М. Неправский, Е. И. Гурина*

*Брестский государственный университет*

Содержание упраж- нений	Кол-во повтор. в серии	Время выполн. упр-ний	Кол-во серий в за- нят.	Время от- дыха меж- ду упр-ми	Время от- дыха ме- жду се- риями
1	2	3	4	5	6
И.П. - лёжа на спине. По сигналу: поднять туловище и поймать мяч, брошенный партнёром	14	0,7"	5	2,56"	30"
И.П.- упор лёжа сзади. По сигналу: выпрыгнуть вверх и прийти в положение упор присев	14	2,5"	5	4,0"	30"
И.П.- о.с. По сигналу принять положение присед, руки вперёд	14	0,5"	4	3,6"	15"
И.П.- упор лёжа. По сигналу: сгибание и разгибание рук в упоре /отжимание/	10	1,5"	5	2,5"	20"
И.П.- упор лёжа сзади. По сигналу: встать и выполнить рывок вперёд на дистанцию 5 м	10	3,25"	4	16,7"	25"

1	2	3	4	5	6
И.П.- о.с. По сигналу прыжок вверх с подтягиванием коленей к груди и поворотом на 180°	10	1,5"	5	4,6"	30"
И.П.- низкий старт. По сигналу: рывок вперёд на дистанцию 5 м	1	17,7"	5	8,7"	15"
И.П.- сед. По сигналу: встать в о. с.	15	1,0"	4	4,05"	30"
И.П.- лёжа на спине По сигналу: принять положение группировки	15	1,13"	5	4,5"	20"
И.П.- упор присев. По сигналу: выпрыгнуть вверх и принять и.п.	14	1,8"	4	5,5"	25"
Бег по кругу. По сигналу выпрыгнуть вверх и поворотом на 180°	10	0,5"	5	3,5"	1"
И.П.- стойка защитника. Перемещение в средней стойке вперёд-назад (вправо-влево) – 3 м	3	-	1	-	2"