Составление тестов для оценки уровня развития ведущих двигательных качеств в избранном виде спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическое качество | Методика оценки | Нормы |
| сила | 1. |  |
|  | 2. |  |
| выносливость | 1. |  |
|  | 2. |  |
| ловкость | 1. |  |
|  | 2. |  |
| гибкость | 1. |  |
|  | 2. |  |