

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) Оценка | Оценка |
|---------------------------------|---|--|
| Гибкость | И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов | «5» – плотная складка, колени прямые «4» – при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые |
| Гибкость | И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами | «5» – касание стопами лба «4» – до 5 см «3» – 6-10 см При выполнении движения колени обязательно вместе |
| Гибкость | И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад | «5» – 45° «4» – 30° «3» – 20° |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны | «5» – удержание положения в течение 6 секунд «4» – 4 секунды «3» – 2 секунды Выполнять с обеих ног |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки толчком двух ног | Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок) |