**Тестовые задания для контроля самоподготовки учащихся ДЮСШ «ЛУЧ» им. В. Фридзона.**

|  |  |
| --- | --- |
| Развитие физических качеств | Контрольные упражнения (тесты) |
| 1.Скоростные качества | Прыжки на скакалке на скорость за 1 минуту (максимальное количество раз) |
| 2.Силовые качества | Подтягивание на перекладине максимальное количество раз. |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (максимальное количество раз) |
| 3.Скоростно-силовые качества | Подъём туловища лёжа на спине за 11 секунд (максимальное количество раз) |
| Прыжок с места на дальность. (максимальный результат) |