|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Краткая характеристика физического качества | Легкоатлетическое упражнение | Условия выполнения |
| Сила | 1. развитие силы рук и плечевого пояса  2. | 1. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.  Фиксируется количество отжиманий. | 1 Выполняется на полу (девочки – на повышенной опоре).  2 |
| Быстрота |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  |
| Гибкость |  |  |  |
| Ловкость (координационные способности) |  |  |  |