В диагностике физических качеств использую следующие тестовые задания:

•Бег на 30 м (с) - тестирует скоростные качества; •Прыжок в длину с места (см) — скоростно-иловые качества;

* Бросок набивного мяча двумя руками из-за г оловы (см) скоростно-силовые качества;
* Метание мешочка вдаль правой и левой рукой (м) скоростно-силовые качества;
* Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке (см) - гибкость;
* Статическое равновесие (с) - равновесие;
* Отбивание мяча (кол-во ударов) - координация движений.

Диагностические тесты проводятся в игровой и соревновательной форме.