Дене қасиеттері және оларды тексеру

Қасиет	Бұл не	Тест
Күш	бұлшықет кедергіні жеңеді	тартылу, қолды бүгіп-жазу, орыннан ұзындыққа секіру
Жылдамдық	қозғалысты қысқа уақытта орындау	30 м, 60 м жүгіру
Төзімділік	ұзақ уақыт шаршамай жұмыс істеу	1000 м, 2000 м жүгіру
Икемділік	буындардағы қозғалыс ауқымы	отырып алға еңкею
Ептілік	қозғалысты тез әрі дәл үйлестіру	4×9 м мокісті жүгіру

Нәтижені жылына екі рет — күзде және көктемде тексер, өз өсуіңді бақыла

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша.

Физические качества и как их проверить

Качество	Что это	Тест
Сила	мышцы преодолевают сопротивление	подтягивание, отжимания, прыжок в длину с места
Быстрота	выполнять движения за короткое время	бег 30 м, 60 м
Выносливость	долго работать без утомления	бег 1000 м, 2000 м
Гибкость	подвижность в суставах	наклон вперёд сидя
Ловкость	быстро и точно координировать движения	челночный бег 4×9 м

Проверяй себя два раза в год — осенью и весной — и следи за своим ростом

© 2026 walls.kz. Бесплатно для школ и учителей. Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.

Дене қасиеттері және оларды тексеру

Физические качества и как их проверить

Қасиет Качество	**Бұл не** Что это	**Тест**
Күш Сила	бұлшықет кедергіні жеңеді мышцы преодолевают сопротивление	тартылу, қолды бүгіп-жазу, орыннан ұзындыққа секіру подтягивание, отжимания, прыжок в длину с места
Жылдамдық Быстрота	қозғалысты қысқа уақытта орындау выполнять движения за короткое время	30 м, 60 м жүгіру бег 30 м, 60 м
Төзімділік Выносливость	ұзақ уақыт шаршамай жұмыс істеу долго работать без утомления	1000 м, 2000 м жүгіру бег 1000 м, 2000 м
Икемділік Гибкость	буындардағы қозғалыс ауқымы подвижность в суставах	отырып алға еңкею наклон вперёд сидя
Ептілік Ловкость	қозғалысты тез әрі дәл үйлестіру быстро и точно координировать движения	4×9 м мокісті жүгіру челночный бег 4×9 м

Нәтижені жылына екі рет — күзде және көктемде тексер, өз өсуіңді бақыла

Проверяй себя два раза в год — осенью и весной — и следи за своим ростом

© 2026 walls.kz. Мектептер мен мұғалімдерге тегін / Бесплатно для школ и учителей. Коммерциялық басып шығару және сату — тек құқық иесімен шарт бойынша / Коммерческая печать и продажа — только по договору с правообладателем.