

БӨЛІМ: ПББ ТЕСТТЕР

Тест на соответствие уровня квалификации педагогического работника по предмету «Физическая культура»

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.03.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/70513/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Тест на соответствие уровня квалификации педагогического работника по предмету «Физическая культура» Вариант 1 К средствам физического воспитания относятся А) физическое развитие, естественные силы природы В) естественные силы природы,...

Тест на соответствие уровня квалификации педагогического работника по предмету «Физическая культура»

Вариант 1

1. К средствам физического воспитания относятся
2. А) физическое развитие, естественные силы природы
3. В) естественные силы природы, гигиенические факторы
4. С) физические упражнения, физическое развитие, естественные силы природы
5. D) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы
6. E) гигиенические факторы, двигательные действия, физическое развитие
7. В журнале по технике безопасности роспись учителя ставиться:
8. А) Роспись не ставиться.
9. В) Напротив фамилии каждого учащегося.
10. С) В конце журнала.
11. D) В конце списка класса.

12. E) По вертикали списка класса.
13. Для предотвращения травм и повреждений на уроках необходимо
14. A) проводить разминку
15. B) построение в 1 шеренгу
16. C) соблюдать правила, постепенно увеличивать нагрузку
17. D) соблюдать температурный режим
18. E) выполнять программные требования
19. Скоростно-силовые качества толчковой ноги, развивает следующее упражнение
20. A) прыжки с места
21. B) прыжки через скакалку
22. C) прыжки на двух ногах
23. D) выход с низкого старта
24. E) многоскоки
25. В Президентских тестах, для определения силы и силовой выносливости у девушек, принимают норматив
26. A) подъем туловища в упоре на руках
27. B) подтягивание на низкой перекладине
28. C) подтягивание на высокой перекладине
29. D) подъем туловища лежа на спине за 1 мин
30. E) подъем туловища в упоре на брусках
31. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя
32. A) увеличивать частоту движений ногами
33. B) напрягать мышцы ног и рук
34. C) откидывать верхнюю часть туловища назад
35. D) опускать голову и размахивать руками
36. E) запрокидывать голову назад
37. Техника бега и прежде всего структура бегового шага сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения
38. A) частоты шагов
39. B) все выше перечисленное
40. C) длины шага
41. D) динамические характеристики
42. E) кинематические характеристики

43. Перечисленными упражнениями: а) прыжки «в шаг», отталкиваясь на каждый пятый шаг; б) пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания; в) то же с разметкой последних шагов; г) то же с прыжком; д) прыжки в длину с короткого и среднего разбега) решается задача
44. А) определить длину полного разбега
45. В) научить технике отталкивания
46. С) научить сочетанию разбега с отталкиванием
47. D) научить технике приземления
48. E) создать представление о технике изучаемого способа прыжка
49. все строевые упражнения подразделяются на ____ подгрупп
50. А) 6
51. В) 3
52. С) 2
53. D) 5
54. E) 4
55. Переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой вперед, назад или в сторону называют
56. А) перекатом
57. В) стойкой
58. С) сальто
59. D) переворотом
60. E) кувырком
61. Высота снаряда, при выполнении опорного прыжка «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину
62. А) 100-110 дм
63. В) 100-110 см
64. С) 95-100 см
65. D) 95-105 см
66. E) 105-115 см
67. Правильное положение головы при упражнениях на высокой перекладине, исключаящие при выполнении упражнений на сгибание тазобедренного сустава или прогибание в поясничном отделе позвоночника
68. А) голова отведена назад и находится чуть позади рук
69. В) голова отведена назад и находится чуть позади рук
70. С) голова удерживается прямо и находится между рук

71. D) голова наклонена вперед и находится чуть позади рук
72. E) голова наклонена вперед и находится чуть позади рук
73. Упражнения на гимнастических снарядах выполняется
74. A) при разрешении учителя и должной подстраховке
75. B) после выполнения упражнений учителем
76. C) после завершения упражнений предыдущим участником
77. D) при исправности гимнастического снаряда
78. E) после показа упражнений учителем
79. При плавании кролем на спине пловец выполняет старт
80. A) из воды
81. B) с тумбочки
82. C) с бортика
83. D) с вышки
84. E) с мостика
85. Часть цикла хода, в которой реализуется эффект отталкивания называется
86. A) система
87. B) скольжение
88. C) подседание
89. D) пережат
90. E) ритм
91. Когда назначается свободный удар
92. A) удар или попытка ударить соперника рукой
93. B) Выход или возвращение на поле без разрешения судьи
94. C) несоблюдение требуемого расстояния при возобновлении игры
95. D) когда нарушение правил или грубая игра не носит умышленный характер
96. E) умышленная игра рукой (кроме вратаря в своей штрафной площади)
97. В баскетболе номера игроков начинаются
98. A) с 6 номера
99. B) с 3 номера
100. C) с 4 номера
101. D) со 2 номера
102. E) с 1 номера
103. В волейболе ошибкой считается
104. A) два касания мяча одним игроком

105. В) когда игрок наступит на линию под сеткой
106. С) подача с прыжка
107. D) игра после блокирования
108. E) отбивание мяча любым способом
109. В гандболе разрешается
110. А) вступать в физический контакт с соперником спереди и касаться его руками для контроля за его передвижениями
111. В) блокировать или отталкивать соперника руками или ногами
112. С) вырывать или выбивать мяч из рук соперника
113. D) обхватывать, задерживать, толкать, набегать и напрыгивать на соперника
114. E) мешать, препятствовать действиям соперника или подвергать его опасности
115. Чаще всего каким способом распределяются команды на уроке по подвижным играм?
116. А) по назначению физорга
117. В) по сговору
118. С) по назначению капитанов
119. D) путем расчета
120. E) путем фигурной маршировки

Вариант 2

1. Какое определение верно? В специальную медицинскую группу включаются учащиеся
2. А) имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке
3. В) имеющие значительными отклонениями в состоянии здоровья, низкие показатели физического развития
4. С) имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физического развития
5. D) имеющие не значительные отклонения в здоровье и низкий уровень физического развития
6. E) имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовки
7. Все страницы журнала по технике безопасности
8. А) пронумерованы и прошиты.
9. В) пронумерованы, прошиты и скреплены печатью директора школы.

10. С) На каждой странице проставлена печать директора школы.
11. D) пронумерованы.
12. E) С датой проведения инструктажа.
13. Ношение сережек, колец, цепочек при занятиях спортивными играми
14. A) разрешается во время игры
15. B) запрещается врачом
16. C) запрещается во время игры
17. D) разрешается при наличии справки
18. E) разрешается врачом
19. В учебной программе, нормативом для оценивания развития скоростно-силовых качеств рук является
20. A) броски набивного мяча на дальность
21. B) броски баскетбольного мяча в корзину
22. C) штрафной бросок в баскетболе
23. D) метания 150 гр мяча(500\700 гр гранаты) на дальность
24. E) метания малого мяча в цель
25. Сила это способность мышц индивида
26. A) преодолевать механические силы и противодействовать им
27. B) преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему
28. C) противодействовать механическим силам
29. D) преодолевать и противодействовать биомеханическим силам
30. E) преодолевать биомеханические и механические силы
31. Все прыжковые упражнения, для голеностопного, коленного и тазобедренного суставов выполняются чтобы, при постановке и сгибании толчковой ноги и с последующим активным выпрямлением во всех суставах, занимающиеся
32. A) понимали важность упражнений
33. B) почувствовали упругость
34. C) прочувствовали роль маховой ноги
35. D) нашли момент отталкивания
36. E) ощутили напряжение
37. При обучении низкому старту следует выполнять следующие упражнения:
38. A) выпрыгивания из приседа
39. B) подскоки
40. C) прыжки

41. D) старт с опорой на одну руку
42. E) подъём бедра
43. Вид прыжков, которого нет в программе легкой атлетики
44. A) с шестом
45. B) через коня
46. C) тройной прыжок
47. D) в длину
48. E) в высоту
49. Движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением называются
50. A) обще-развивающими
51. B) общими
52. C) профессиональными
53. D) прикладными
54. E) специальными
55. Из упора присев, разгибая ноги упор на руки медленно сгибая их до касания затылочной части головы, перекач на спину, оттолкнувшись руками принять упор присев, это
56. A) кувырок назад в группировке
57. B) кувырок вперед в группировке
58. C) перекач вперед в группировке
59. D) группировка из положения присед
60. E) перекач назад в группировке
61. Высота снаряда при выполнении прыжка «бокком» через гимнастического коня в ширину
62. A) 100 см
63. B) 110 см
64. C) 120 см
65. D) 115 см
66. E) 105 см
67. Многократное выполнение следующих упражнений: сгибание и разгибание рук в различных упорах, округления и прогибания спины, поднятие и опускание ног выполняется для
68. A) автоматического выполнения упражнений на брусках

69. B) укреплениа мышечно-связочного аппарата плеч и туловища
70. C) укреплениа мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, туловища и рук
71. D) укреплениа мышечно-связочного аппарата плечевых суставов
72. E) укреплениа мышечно-связочного аппарата плеч, туловища и ног
73. Правильное расположение ступней на бревне, позволяет использовать максимальную поверхность стопы, что улучшает
74. A) устойчивость, при выполнении упражнений на бревне
75. B) равновесие, при выполнении стойки на бревне
76. C) упор, при передвижении на бревне
77. D) равновесие, при передвижении на бревне
78. E) равновесие, при повороте на бревне
79. Естественное дно водоема в месте, выделенном для купания, должны быть ровными и глубина не должна превышать
80. A) 1.5м
81. B) 2.0м
82. C) 1.2м
83. D) 1.0м
84. E) 1.4м
85. Какие способы спуска используются во время ходьбы на лыжах?
86. A) Торможение упором
87. B) «елочкой»
88. C) как можно дольше скользить на одной лыже
89. D) Переходы с хода на ход
90. E) быстра смена положения ног
91. Обучение технике ловли мяча вратарем в футболе осуществляется при помощи
92. A) ведение мяча между стоек
93. B) ускоренного бега
94. C) жонглирование мячом головой
95. D) ударом серединой подъема по летящему мячу
96. E) подбрасывание мяча над собой и его ловля
97. Какое расстояние от линии штрафного броска до баскетбольного щита
98. A) 4.95 м.
99. B) 4.80 м.

100. С) 5.80 м.
101. D) 4.75 м.
102. E) 5 м.
103. Производится в выпаде движения рук вперед — вверх навстречу к мячу
104. A) верхняя передача
105. B) нижняя подача
106. C) верхняя подача
107. D) прием мяча сверху
108. E) прием мяча снизу двумя руками на месте
109. Нарушением правил в игре ручной мяч считается
110. A) ловить мяч двумя руками
111. B) выходить вратарю за пределы вратарской площади
112. C) касание мяча ногой ниже колена
113. D) игра бедрами
114. E) игра головой
115. Подвижные игры на уроках физической культуры проводятся:
116. A) Без правил.
117. B) По договоренности играющих.
118. C) По упрощенным правилам.
119. D) На усмотрение учителя.
120. E) Строго по правилам.

Вариант 3

1. Закаливание-это
2. A) купание в холодной воде и хождение босиком
3. B) укрепление здоровья
4. C) приспособление организма к воздействию внешней среды
5. D) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
6. E) сохранение и улучшение здоровья людей
7. Основные требования безопасности при метании
8. A) метать после разрешения учителя
9. B) метать как можно дальше

10. С) стараться метать, чтобы снаряд не вылетел за пределы коридора
11. D) метать, не заступая за линию метания
12. E) метать как можно точнее
13. При проведении занятий по спортивным играм не рекомендуется:
14. A) Использовать защитные приспособления.
15. B) Спорить.
16. C) Соблюдать правила игры.
17. D) Заставить острые выступающие предметы ограждением.
18. E) Снять все украшения.
19. Бег на 30 метров является тестом для определения
20. A) скоростных качеств испытуемого
21. B) силовых качеств испытуемого
22. C) общей скоростной выносливости
23. D) скоростно-силовых качеств ног
24. E) общей силовой выносливости
25. Максимальный тест деленный на 2 плюс 1 есть
26. A) метод, разработанный для увеличения силы
27. B) средний силовой показатель учащегося
28. C) средний показатель выносливости учащегося
29. D) средний силовой показатель всего класса
30. E) задание, для развития и увеличения силы
31. Упражнения: бег по кругу радиусом 12-15 метров, свободное ускорение по прямой с переходом на дугу поворота, предназначены для совершенствования техники
32. A) бега по повороту, при отсутствии центробежной силы
33. B) бега по дуге, в условиях центробежной силы
34. C) метания гранаты, при отсутствии центробежной силы
35. D) метания диска, в условиях центробежной силы
36. E) метания молота, в условиях центробежной силы
37. В кроссовом беге постановка ног зависит от
38. A) погодных условий
39. B) грунта
40. C) дистанции
41. D) скорости

42. E) антропометрических данных бегуна
43. Завершающим действием при метании является:
44. A) Финальное усилие.
45. B) Бросок снаряда.
46. C) Держание снаряда.
47. D) Выпуск снаряда-перескок
48. E) Разбег со снарядом.
49. Обучая строевым упражнениям, учитель физической культуры не ставит перед собой задачу по
50. A) развитию чувства ритма у учащихся
51. B) формированию правильной осанки у учащихся
52. C) развитию ловкости у учащихся
53. D) воспитанию дисциплины у учащихся
54. E) развитию глазомера у учащихся
55. Последовательное касание «пола» отдельными частями тела с переворачиванием через голову вперед или назад, называют
56. A) группировку
57. B) перекаты
58. C) перевороты
59. D) кувырки
60. E) сальто
61. При выполнении прыжка «ноги врозь» через гимнастического козла в длину, в начале обучения рекомендуется ставить мостик на расстоянии от снаряда
62. A) 25-35 см
63. B) 40-50 см
64. C) 35-40 см
65. D) 25-30 см
66. E) 30-40 см
67. На высокой перекладине это положение является исходным для всех без исключения упражнений
68. A) упор
69. B) вис согнувшись
70. C) вис
71. D) мах

72. Е) упор сзади
73. снарядами для лазания являются
74. А) вертикальный канат, гимнастическая стенка, шест
75. В) горизонтальный канат, шест, гимнастическая стенка
76. С) канат, горизонтальная лестница, гимнастическая стенка
77. D) вертикальный канат, лестница, гимнастическая стенка
78. Е) канат, лестница, шест, гимнастическая стенка
79. При нырянии в воду часто используют способ плавания
80. А) «басс»
81. В) «баттерфляй»
82. С) «дельфин»
83. D) «кроль» на груди
84. Е) «кроль на спине»
85. Скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками называется
86. А) одновременный двухшажный ход
87. В) попеременный двухшажный ход
88. С) одновременный бесшажный ход
89. D) коньковый ход
90. Е) одновременный одношажный ход
91. В футболе жонглирование и удары головой на месте и в движении, это специальные упражнения для:
92. А) Выполнения ускорения.
93. В) Выполнения свободного удара.
94. С) Выхода на свободное место.
95. D) Ввода мяча из-за боковой.
96. Е) Игры головой.
97. В баскетболе есть игрок с ампула
98. А) «диагональный»
99. В) «инсайд»
100. С) «центральной»
101. D) «голкипер»
102. Е) «хавбек»
103. Техника защиты — это
104. А) перемещение, подача, прием

105. В) прием, подача, передача
106. С) перемещение, прием, передача
107. D) прием, перемещение, блок
108. E) подача, прием, блок
109. В правилах игры гандбол разрешается
110. А) держать мяч в руках более 3 сек
111. В) находиться на площадке вратаря
112. С) зажимать пальцами или класть мяч на ладонь
113. D) с мячом в руках делать более 3 шагов
114. E) вырывать мяч из рук соперника
115. Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами — это
116. А) спортивные игры
117. В) физкультминутки
118. С) активный отдых
119. D) подвижные игры
120. E) урок физкультуры

Вариант 4

1. Вид спорта, где больше проявляется сила:
2. А) лыжные гонки
3. В) художественная гимнастика
4. С) лёгкая атлетика
5. D) атлетическая гимнастика
6. E) туризм
7. Для соблюдения техники безопасности по лыжной подготовке при спуске с горы необходимо
8. А) выставлять лыжные палки вперед
9. В) правильно преодолевать неровные места
10. С) держаться за палки впереди бегущего
11. D) останавливаться во время спуска
12. E) менять лыжный инвентарь
13. Допуск учащихся в воду (выдача пропусков в бассейн) на урок проводится

только в присутствии

14. А) медицинского работника
15. В) классного руководителя
16. С) любого учителя физкультуры
17. D) администрации школы
18. E) учителя, фамилия которого указана в расписании
19. Скоростно-силовые качества рук определяется тестом общефизической подготовленности ,а именно
20. А) метание мяча в цель
21. В) метание мяча,гранаты на дальность
22. С) броски мяча в корзину
23. D) метание гранаты в цель
24. E) броски набивного мяча(1кг) на дальность
25. Для развития выносливости у учащихся, рекомендуют
26. А) прием тестов Купера
27. В) прием нормативов в беге на средние дистанции
28. С) прием нормативов по ходьбе на лыжах
29. D) длительный бег умеренной интенсивности
30. E) прием нормативов в беге на длинные дистанции
31. Упражнения для совершенствования прыгучести
32. А) прыжки на скакалке, ходьба на носках, медленный бег
33. В) прыжки на двух ногах, прыжки на скакалке, прыжки через препятствие
34. С) многоскоки, бег прыжками, ходьба на пятках
35. D) прыжки на одной ноге, прыжок с места на препятствие
36. E) бег с высоким подниманием колен, прыжки на одной ноге
37. На каком этапе бегун набирает максимальную скорость
38. А) бег по дистанции
39. В) финиш
40. С) старт
41. D) стартовый разгон
42. E) бег по виражу
43. Способ Прыжка в длину с разбега
44. А) «перекидной»
45. В) «ножницы»

46. С) «свободный»
47. D) «перешагивание»
48. E) «фосбери-флоп»
49. Общими развивающими упражнениями называются:
50. A) Движения руками, ногами, туловищем, головой с разной скоростью и амплитудой.
51. B) Танцевальные движения.
52. C) Приседания, прыжки, движения головой
53. D) Различные движения руками.
54. E) Движения туловищем и головой.
55. Во избежании травматизма, упражнение кувырок выполняется
56. A) в одном направлении на гимнастическом мате или на мягкой поверхности
57. B) в одном направлении и на гимнастическом мате
58. C) в одном направлении и на любой поверхности
59. D) в одном направлении и на мягкой поверхности
60. E) в любом направлении на мягкой поверхности
61. При выполнении опорного прыжка «согнув ноги» через гимнастического козла в ширину, постановка рук осуществляется
62. A) на дальнюю часть гимнастического козла
63. B) на ближнюю часть гимнастического козла
64. C) на любую часть гимнастического козла
65. D) на среднюю часть гимнастического козла
66. E) на боковую часть гимнастического козла
67. Нерациональным специальным упражнением для подтягивания из виса считается
68. A) подтягивание, из виса прогнувшись, ноги закреплены на гимнастической скамейке
69. B) лазание по канату
70. C) подтягивание в висе стоя
71. D) стойка на руках
72. E) подтягивание с помощью партнера
73. Лазанье по канату в особенности развивает силу
74. A) мышц спины и плечевого пояса
75. B) мышц брюшного пресса и мышц рук

76. С) мышц рук и плечевого пояса
77. D) мышц рук и спины
78. E) мышц плечевого пояса и мышц брюшного пресса
79. Упражнение-стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки вытянуты :круг руками вперед(дугами назад), какому виду плавания относиться
80. A) кроль
81. B) баттерфляй
82. C) по собачьи
83. D) брасс на спине
84. E) брасс на груди
85. Какого способа преодоления подъемов в лыжных гонках не существует
86. A) беговым шагом
87. B) «полуелочкой»
88. C) «лесенкой»
89. D) ступающим шагом
90. E) «ступенькой»
91. В футболе исключается остановка мяча
92. A) внешней, внутренней стороной стопы
93. B) серединой подъёма стопы
94. C) рукой
95. D) грудью
96. E) головой
97. Замену в баскетболе означает жест судьи
98. A) ладонь и указательный палец образуют букву «Т»
99. B) скрестить руки перед грудью (кисти выше уровня плеч)
100. C) круговое движение кистями вперед
101. D) разведение скрещенных рук
102. E) большие пальцы подняты над головой
103. Атакующий удар в волейболе называется
104. A) подача
105. B) нападающий удар
106. C) любой приём игры
107. D) розыгрыш мяча
108. E) верхняя передача мяча

109. Особенности ведения гандбольного мяча
110. А) ведение правой, левой рукой
111. В) ведение ногами
112. С) ведение правой рукой
113. D) ведение левой рукой
114. E) одноударное ведение
115. Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять
116. А) такой игры не существуют
117. В) в заключительной части урока
118. С) после достаточного перерыва для отдыха
119. D) после игр на быстроту и ловкость
120. E) в подготовительной части урока

Вариант 5

1. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на
2. А) подготовку к профессиональной деятельности
3. В) приспособление организма к воздействию внешней среды
4. С) поддержание высокой работоспособности людей и ясности ума до глубокой старости
5. D) сохранение и улучшение здоровья людей
6. E) развитие физических качеств людей
7. Перед каждым уроком или занятием подготовленность лыжни или трассы проверяется
8. А) классным руководителем
9. В) старостой класса
10. С) учителем физической культуры
11. D) дежурным администратором
12. E) медицинским персоналом
13. При выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность зависит от
14. А) их исправности
15. В) гигиены
16. С) температурного режима
17. D) подготовленности учащегося

18. Е) спортивной формы
19. Упражнение из Президентских тестов, прыжки с места определяет
20. А) общий уровень физической подготовленности
21. В) силовые качества ног испытуемого
22. С) президентский уровень физической подготовленности
23. D) национальный уровень физической подготовленности
24. Е) скоростно-силовые качества испытуемого
25. Под выносливостью понимается способность индивида
26. А) выполнять упражнение медленно
27. В) противостоять утомлению
28. С) испытывать усталость
29. D) не испытывать усталости
30. Е) выполнять упражнений без отдыха
31. Перечень специальных беговых упражнений и их дозировка подбираются
32. А) вне зависимости от пола и возраста
33. В) для всех начинающих без учета техники бега
34. С) для каждого, с учетом недостатков в быстроте
35. D) для каждого, с учетом выносливости
36. Е) для каждого, с учетом недостатков в технике
37. К методике обучения низкому старту относятся
38. А) бег змейкой, бег по кругу радиусом 10 -20 м
39. В) бег с ускорением и нарастанием ритма
40. С) пробегание отрезков 40 — 80 м с различной скоростью
41. D) ходьба и быстрый бег с наклонами туловища вперед и отведением рук назад
42. Е) пробегание отрезков по 15-20 м из различных положений
43. Прыжки в длину с разбега выполняются способом:
44. А) Перекидкой.
45. В) Перешагиванием.
46. С) «Фосбери-флоп».
47. D) Перекатом.
48. Е) Прогнувшись.
49. Гимнастическим видом испытания у девушек в Президентских тестах является
50. А) подтягивание на низкой перекладине
51. В) «мост» (расстояние от основания ладони до линии пяток)

52. С) наклоны туловища к ногам (расстояние от пальцев до линии пяток)
53. D) подтягивание на высокой перекладине (кол-во. раз)
54. E) подъём туловища из положения лежа (1 мин.)
55. Из основной стойки наклониться вперед как можно больше, теряя равновесие назад и опираясь руками о пол снаружи около пояса мягко сесть, не сгибая ног, перекаат назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам, отталкиваясь руками выход в основную стойку- это техника выполнения
56. A) переката назад согнувшись
57. B) кувырка назад согнувшись
58. C) переворот назад
59. D) сальто назад
60. E) кувырок назад
61. Техника прыжка «ноги врозь» через коня в длину отличается от других опорных прыжков только
62. A) более энергетическим отталкиванием ног и руками
63. B) более энергетическим разбегом, толчком ног и рук
64. C) более сильным разбегом и толчком рук
65. D) более энергетическим разбегом и толчком ног
66. E) большей длиной разбега и сильным толчком ног
67. Содействие эффективному приложению усилий и сохранение динамического равновесия при изменении опоры на брусьях, достигается
68. A) положением отдельных частей тела
69. B) выбором очередности упражнений
70. C) правильным выполнением упражнения
71. D) положением тела относительно снаряда
72. E) рациональной технической осанкой
73. Во время приземления на поверхность бревна сначала должны коснуться
74. A) внешняя сторона стопы с дальнейшим пружинным опусканием на полную стопу
75. B) пальцы ноги с дальнейшим опусканием на полную стопу
76. C) внутренняя сторона стопы с дальнейшим пружинным опусканием на полную стопу
77. D) пальцы вытянутой ноги с дальнейшим пружинным опусканием на полную стопу
78. E) стопы вытянутой ноги с дальнейшим пружинным опусканием на полную

стопу

79. Способ плавания, который по скорости стоит на втором месте после способа «кроль»
80. А) плавание «дельфином»
81. В) «плавание по собачьи»
82. С) «кроль на спине»
83. D) «кроль на груди»
84. E) «брасс»
85. Лыжные ходы бывают:
86. А) Бесшажный.
87. В) Полуконьковый.
88. С) Двухшажный.
89. D) Попеременный, одновременный, коньковый.
90. E) Одношажный.
91. Основные тактические функции игроков защиты в футболе:
92. А) Умение играть на выходе и отбивать мяч рукой.
93. В) Защита своих ворот, разрушение атак противника, создание искусственного положения «вне игры».
94. С) Активное участие в атаке своей команды.
95. D) Умение хорошо играть в воротах.
96. E) Организация атак своей команды.
97. Дриблингом в баскетболе называется
98. А) личная защита
99. В) подбор мяча
100. С) плотная активная защита
101. D) командные тактические действия
102. E) ведение мяча
103. Максимальное количество тайм-аутов в волейбольной партии
104. А) 1
105. В) 2
106. С) 3
107. D) 4
108. E) неограниченно
109. Основная позиция вратаря в гандболе в:

110. А) 3-х метрах от ворот.
 111. В) Правом углу ворот.
 112. С) В центре ворот и впереди линии.
 113. D) Левом углу ворот.
 114. E) Любом месте.
 115. Подвижные игры, в которые включены элементы спортивных игр называются
 116. А) музыкальными
 117. В) подводными
 118. С) ориентировочными
 119. D) ролевыми
 120. E) сюжетными

Вариант 6

Ответы:

Вопрос №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Вариант 1	D	B	C	D	D	C	B	C	E	D	B	C	A	A	B	D	C	A	A	D
Вариант 2	A	B	C	D	B	B	D	B	A	B	B	C	A	C	A	E	C	E	C	E
Вариант 3	A	A	B	A	A	B	B	D	C	D	E	C	E	A	C	E	C	D	C	D
Вариант 4	D	B	E	E	D	B	D	B	A	A	A	D	C	B	E	C	B	B	E	D
Вариант 5	E	C	A	E	B	E	E	E	E	B	B	E	D	A	D	B	E	B	C	B

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.