

## БӨЛІМ: ПББ ТЕСТТЕР

## Дене шынықтыру пәнінен тесттер жауабымен

<b>ЖАРИЯЛАНДЫ</b> 23.04.2021	<b>ТІРЕК СӨЗДЕР</b> 2026, Аттестация, аттестация тесттері, бастауыш сынып, дене шынықтыру жауабымен, квалтест, квалтест 2026, ОЗП, озп 2026, ПББ, пбб 2025, пбб 2026, ПББ сұрақтары, ПББ сұрақтары Бастауыш сынып, ұстаз	<b>СІЛТЕМЕ</b> <a href="https://bilimger.kz/94762/">https://bilimger.kz/94762/</a>
---------------------------------	---	---

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

1-4 сыныптарда қолданылатын сабақты ұйымдастыру әдісі:алдыңғы қатарлы 1-4 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі:12-15; 23-25; 5-7 5-9 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі:10-12; 28-30; 3-5 5-9 сыныптарда қолданылатын сабақты ұйымдастыру әдісі:топты...

«Арқан тарту» ойыны үшін арқанның ұзындығы: 8-10 м

«Аут» термині нені қай термин түрінде қолданбайды: хоккей

«Гол» термині нені қай спорт түрінде қолданбайды: бейсбол

«Қозғалыс ойындары» бөліміне қандай ойындар кірмейді: баскетбол

«Қозғалыс ойындары» бөліміне қандай ойындар кірмейді: баскетбол

«Қозғалыс ойындары» бөліміне қандай ойындар кірмейді: баскетбол

«Матч поинт» термині нені білдіреді: Ойындағы соңғы допты кіргізу

«Офсайд» термині нені білдіреді: ойыншы ойыннан тыс қалады

«Сет поинт» термині нені білдіреді: Соңғы допты беру

«Этнопедагогика» ұғымын ғылымға тұңғыш рет енгізген ғалым Г. Н. Волков

... жаттықтырушылар жоғары қарым — қатынасшылдықпен, айрықша мимикамен аффектілердің көрінуімен ерекшеленеді коммуникативтік-эмоционалдық

«Азияда» қыстық ойындары қай жылы болды: 2011

«Бір қатардан екі қатар сап түзе» бұйрығының орындалуы: сол аяқпен бір қадам

артқа оң аяқпен он жағында тұрған оқушының артына шығу

«Бір қатардан екі қатар сап түзе» бұйрығының орындалуы \$ сол аяқпен бір қадам артқа оң аяқпен оң жағында тұрған оқушының артына шығу

«Вис» терминінің қазақша нұсқасы асылу

«Волейбол» сөзбе сөз ағылшын тілінен қалай деп аударылады: ұшатын доп

«Кувырок» терминінің қазақша нұсқасы: домалау

«Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене шынықтыру президенттік сынақтары» туралы қаулысы қабылданған жыл: 1996 ж 24 маусым

«Қиын» балалардың жағымды сапаларын қалпына келтіретін тәрбиенің түрі: қайта тәрбиелеу

«Мах» терминінің қазақша нұсқасы серпілу

«Оқу ана тілінде жүргізілсін» деген талапты бастаған қазақ педагогы \$ А. Байтұрсынов

«Сап түзел» бұйрығының берілу дауыс ырғағы: түзел

«Сап түзел» бұйрығының орындалуы: оқушылар бір қатарға тұрып бастаушыға бастарын бұрып түзеледі

«Сапқа оқушылар бой өлшеміне байланысты тұрады» сөйлемнің дұрыстығын анықта \$ ия

«Саптық тұрыс» бұйрығының орындалуы: оқушының тіке тұрысы аяқтың өкшелері бірге, бастары ашыңқы қолдары екі жанда

«Солға бұрыл» бұйрығының берілу дауыс ырғағы: сол ға

«Стадия» сөзінің мағынасы: 200 м қашықтыққа жарыса жүгіру

«Упор» терминінің қазақша нұсқасы: таяну

«Экология» сөзінің қазақша баламасы: жер

1 тоқсандағы берілетін сағат саны \$ 27

10 сыныптың қыздарына арналған ортекенің биіктігі: 120

100 және 110 м кедергілі жүгіруде, кедергінің арасына қолданылатын жүгіру адымының түрі: үш адым

100 метрлік қашықтықты жүзгіштердің жүзіп өту уақыты: 49-50 с

100, 200, 400 метрге жүгіру қысқа қашықтықтың \_\_\_\_ түрлері: классикалық

100-200-400 м жүгіру: қысқа( қашықтықтың классикалық түрлері.

10-11 сыныптың ұлдарына арналған ағаш аттың биіктігі: 130

11-14 жастағы балалар үшін гимнастикалық таяқтың жуандығы мен ұзындығы қандай болу керек: 18-20мм, 78-80см

11-14 жастағы балалар үшін гимнастикалық таяқтың ұзындығы: 78-80 см

12 ден 23 дейінгі жас шамасындағы жастарға арналған президенттік сынама деңгейі: 2 деңгейі

12-15 минутқа созылатын жаттығу: таңертеңгілік жаттығу

1-4 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі: 12-15; 23-25; 5-7

15 жастағы ер баланың кермеде тартылу сан жиынтығы: 12 рет

1925 жылы Қазақстанда шаңғы жарысынан бұқаралық жарыстар өткен аймақ \$Шығыс Қазақстан

1929 жылы спорттық және емдік массаждардан И.М Саркизов Серазинидің ұйымдастыру курсының ұзақтығы \$ 3 ай

1940 жылы Красноярскта 82 м рекорд қойған СССР спортшысы: К. Кудряшев

1954 жылы Свердловскідегі жарыс жеңімпазы \$ В. Кузин

1956 жылы ең алғаш рет олимпиада өткен спорт түрі: суда жүзуден

1956 ж Мельбурнда өткен футболдан олимпиада чемпиондары: КСРО

1964 жылы 9-шы қысқы олимпиядасы болған ел: Инсбрукте (Австрия)

1980 жылы Мәскеу олимпиядасында грек-рим күресінен алтыннан алқа таққан қазақ азаматы кім: Жақсыбек Үшкемпіров

2008 жылы Илья Ильин олимпияданың алтын алқасын қай қалада алды: Бейжін

2010 жылы қысқы олимпияда өткізілегін ел \$ Канада, Ванкубер қаласы

30 м қашықтыққа жүгіру кезіндегі көрсеткіш дене қабілеті ... байланысты: жылдамдыққа

3-6 жастағы балаларды оқытуда қолданылатын сабақ түрлері: Сабақтың оқу түрі

3x10 метрге қайталап жүгіру икемділік, тұтас қозғалыстың үйлесімділігіне жасалатын: Бақылау жаттығулары

5-9 сыныптарда қолданылатын сабақты ұйымдастыру әдісі: топты

6 минут бойы жүгіру: төзімділікті арттырады

6 сыныптағы ер балаларға арналған кіші аттың биіктігі: 110 см

6 сыныптың оқушыларына арналған ортекенің биіктігі: 110 см

60 м/с 5 сыныпта қыздар үшін президенттік деңгей нормасы: 9,8 с

60 мс 5 сыныпта ұлдар үшін президенттік деңгей нормасы: 9,4 с

7 сынып оқушыларына (ұл балаларға) кіші аттан секірудің биіктігі: 120

8 сынып оқушыларына гимнастиканың кіші ағаш аттың биіктігі ер балалар үшін қанша болу керек: 120 см

8 сыныптағы ер балалар үшін жалпы шыдамдылыққа жасалатын бақылау: 2000 м жүгіру

8 сыныптағы қыз балалар үшін жылдамдық шыдамдылығына жасалатын бақылау жаттығуы: 1500 м жүгіру

8 сыныптағы қыз балалар үшін жылдамдық шыдамдылығына жасалатын бақылау жаттығуы: Қысқа қашықтық

8 сыныптарға арналған ағаш аттың биіктігі:120см.

8 сыныптың қыздарына арналған ағаш аттың биіктігі: 120 см

8 сыныптың ұлдарына арналған ортекенің биіктігі: 130

8сынып қыз бала үшін жылд шыдамдылығын жасалатын бақылау:60м.

8-сынып ұлдарына арналған ортекенің биіктігі: 130см.

9 сыныптың қыздарына арналған ағаш аттың биіктігі: 120 см

III тоқсандағы берілетін сағат саны — 30

IV тоқсандағы берілетін сағат саны -: 24

XVI олимпиада ерлер арасында өткен жүзуден қола медаль иегері: Г. Николаев

А.И. Поспелов өзін өзі массаж жасау жолдарын ұсынған жыл: 1866

Абсолюттік күштің табиғи өсуі ер балаларда: 16 — 17 жас

Абсолюттік күштің табиғи өсуі қыздарда: 10-11 жас

Ағаш аттағы жаттығулардың орындалу әдісі қолды тіке тіреу арқылы

Ағаш аттан қол тіреп секірудегі жаттығуды аяқтау фазасы жерге қону

Ағаш аттан секіру кезеңдері: Екпін, аяқпен итере көтеру, ұшу, қолмен итере көтеру, жерге түсу

Ағаш аттан секіру кезеңдері: серпіндей жүгіру, көпіршені басу, аяқпен серпілу, қолды атқа тірегенге дейінгі қалыптап ұшу, қолды атқа қою, қолмен серпілу, қолмен серпілуден кейінгі қалыптан ұшу, жерге түсу

Ағаш аттан секіру үшін, екпіндей жүгірудің ара қашықтығы: 12- 15 м

Ағаш аттан секіру үшін, екпіндей жүгірудің ара қашықтығы: 15 м

Ағзаға белгілі бір мөлшердегі жаттығудың әсер етуі: Күш түсіру

Ағзаны алдағы күрделі жұмысқа дайындайтын жаттығу түрі жалпы дамыту

Ағзаның бұлшық ет қызметін белсенді көрсетуіне жалпы функционалды дайындығын қамтамасыз етуге, алдағы түсетін күшке дайындау \$ сабақтың дайындық бөлімі

Ағылшын тілінен аударғанда баскетбол сөзінің мағынасы \$ Basket — себет, Ball — доп

Адам ағзасына әсер ететін объективті және субъективті қиындықтар: ауыртпалық, күш

Адам денсаулығын артыруға, спорттағы үлкен жетістіктерін әрі қарай дамытуға бағытталған гимнастика түрі: спорттық гимнастика

Адам денсаулығының кемелденген жағдайы дегеніміз: Адам ағзасын шыңдаудағы және тұрмыс -тіршіліктегі адамның өмір сүруіне оңтайлы мүмкіндік беретін сонаудан қалыптасқан физикалық тәсіл

Адам күшінің дамуы ——— байланысты: бұлшықеттердің дамуына

Адам қатты қалжырап, шаршап тұрған жағдайда ең басты жеткілікті массаж жасалатын жерлері: мойын мен иық үсті

Адам организмі формалары мен қызметінің жеке өмір барысындағы өзгеру процесі: дене дамуы

Адам организмінде капилляр саны: 150 млрд

Адам өміріне пайдалы қимыл қозғалыстарды үйреніп, өмірде қолдана білу \$қоғамдағы дене тәрбиесінің қажеттілігі

Адам серуенге, не шаңғы тебуге дайындалғанда денені қыздыратын майдың азы: эфкамон

Адам суға жүзгенде, құрлықта жүгіргеннен \$ төрт есе артық күш жұмсайды

Адамгершілік тәрбиесінің ен көп тараған формалары: этикалық әңгіме,

пікірталас, дискуссия, кездесу, оқырмандар конференциясы

Адамға табиғи сіңісіп кеткен, арнайы күш жұмсамай — ақ орындалатын зейін түрі: үйреншікті

Адамдардың интеллектуалдық дамуын, кәсіби біліктілігін қамтамасыз етуге бағытталған оқу-тәрбие процесі \$ білім беру

Адамды әрекетке бағыттайтын қажетін өтеуге талпындыратын түрткі: мотив

адамның 1кг. өзіндік салмағына түсетін күш

Адамның белгілі бір уақыт ішінде жылдам қозғалыс әрекеті: жылдамдық

Адамның дене қуатына және психологиялық жетілуіне бағытталып, оқып — үйрену және меңгеру процесі: қимыл әрекетке үйрету

Адамның дене тәрбиесі заңдылықтарын түсінуі: ғылыми факторлар

Адамның жағтығуды үлкен амплитудамен орындай алу қабілеті: икемділік

Адамның жаңа күрделі үйлесімділігін тез меңгеру, өзінің қозғалыс әрекетін өзгерілген жағдайға байланысты тез басқаша құра алу қабілеті ептілік

Адамның қартаю механизмдерін зерттейтін ғылым: Геронтология

Адамның қозғалыс қызметінің сенситивті кезең дамуының сипаттамасы: сыртқы ортаға жоғары сезіммен әсер ету түрі, қозғалыс қабілеттерінің жоғары қарқынмен дамуы

Адамның қоршаған дүниеге қатынасынан болатын психологиялық толғаныс құбылысы \$ сезім

Адамның тыныс алу леңгейін жоғары дамыту және ұзақ уақыт ұстап тұра алу қабілеті: төзімділік физиология негізі

Адымдау (қайшылау), аспалап (аяқты кеудеге қарай тарту), арқамен (фосбюри-флоп) орындалатын жаттығу: Биіктікке секіру

Аз сөйлеп, көп жаттығу жасау, уақытты тиімді пайдалануды анықтау бұл -: сабақтың сапасы

Азияда ойынындарында спортшылар спорттың неше түрінен сайысқа түсті? 11 түрінен

Аймақтық қорғану бұл: Әрбір ойыншы қарсылас командасының кез келген ойыншысынан алаңның нақтылы бөлімшесін қорғайды

Айып ұпайларын көп алған ойыншылар ұтылады

Акробатикалық жаттығулар неше топқа бөлінеді: 2

Акробатикалық жаттығулар орындалатын құрал-жабдықтар: кілем, гимнастикалық мата, гимнастикалық жол

Акробатикалық жаттығуларға жатпайды: секіртпемен секіру

Акробатикалық жаттығулардың әсері: күшін, ептілігін арттыру, бұлшық еттердің жиналуы

Акробатикалық элементтердің ең негізгісі: Домалап түсу және сүйемелдеу арқылы жауырынмен, қолмен тұру

Акробаттардың топтағы жаттығу түрі: пирамида

Ақпараттың мәнін ұғыну арқылы алған білімдерін есте сақтап, қолдана алуын қамтамасыз етуді көздейтін оқу әдісі: белсенді.

Ақыл-ой жұмыстарында қанша уақыт сайын дене шынықтыру жаттығуларымен үзіліс жасап отыру керек: 40-45

Алаңда өткізілетін күш дамыту жаттығуларына жатпайды: 30 м жүгіру

Алау атауы: шалаш

Алға қарай айналып түсудің қолайлы түрі \$E) тізерлеп отырып қолды жерге тіреп айналу

Алға қарай бір аяқпен немесе екі аяқпен серпілу арқылы орын ауыстыру \$ секіру

Алға қарай домалап түсудің қолайлы түрі: Тізерлеп отырып, қолды жерге тіреп домалау

Алғаш қол добы бастау алған ел Қазақстанда спорттық ойындардың даму тарихы, кезеңдері: Дания

Алғаш рет Алматыда гимнастикадан спорттық көрсетілім өткен жыл: 1922 жыл

Алғаш рет қашықтықтың негізін қалаған кім: Геракл

Алғашқы жүзуді бастап үйренушілерге жүзу қашықтығы: 10-12 м

Алғашқы коньки тебушілерді үйретудің тәсілі: орындық шананы итеру

Алғашқы немесе алдын алу бұл -: бұл жарыстың алдында спортсменнің төзімділігін арттыруға арналған массаж

Алғашқы олимпиада өткен ел: Греция

Алғашқы Футбол Ассоциациясы құрылды: 1863 ж

Алғашқы шахмат ойыны шыққан ел: Индия

Алдағы сабақта өтілген негізгі қимылдар мен дағдыларды пысықтау, оларды алдағы күрделі жаттығуларды орындауға дайындау: өткен сабақты жетілдіру

Алдын ала күрделі қозғалыс ойындарды өткізу әрекеті сәтті болып шығу нәтижесі: Кіріспеге байланысты

Алдын ала табиғатты зерттеуге, тарихи орындарды, музейді т.б. сол сияқты жерлерді көруге әдейі әзірленген жұмыс түрі-: туристік жорық

Алматы қаласы манындағы дүние жүзіне белгілі мұз айдыны: Медеу мұз айдыны

Алматыда демалыс саябағында дене шынықтыру институтының жаттықтырушылары мен студенттерінің күшімен су толтырып ағызып жіберетін әуез ашылған жыл: 1948 жыл

Алыс қашықтыққа жүгіру дененің қандай қабілетіне байланысты: төзімділік

Алыс қашықтыққа жүгіруге қажетті дене қабілеті: төзімділік

Алыс қашықтықта жүгіруді қандай дене қабілетімен байланыстыруға болады: төзімділік

Арабша «Масс» сөзінің мағынасы: \$ жақындау, сипау

Арқан тарту ойыны үшін арқанның ұзындығы: 8-10м

Арқанға өрмелеп шығу жаттығуларының түріне жатпайды: арқанды тарту

Арқанға өрмелеу қабілетіне қажетті: күш

Арқанға өрмелеуде ер балалар үшін арқанның ұзындығы: 4 м

Арқанмен өрмелеп шығудың неше тәсілі бар: 3

Арнайы дайындықты талап етпейтін ойындар: Қозғалмалы ойындар

Арнайы дайындықты талап етпейтін, жүгіріп, секіріп ойнайтын ойындар: қозғалмалы ойындар

Арнайы дәрігерлік топтағы оқушыларға дене тәрбиесі сабағын өткізуге тиіс дене тәрбиесі оқытушысы

Арнайы дене даярлығы басты міндетінің құрамы: жоғары нәтижелерге жету үшін спортшының толық даярлығын іске асыру

Арнайы қысқа қашықтыққа жүгіру жаттығулары: Тізені көтеріп жүгіру, старттық колодкаға тұрып алға секіру

Арнайы медициналық топқа жататын балалар: денсаулық күйі аздап аутқыған

Арнайы медициналық топта дене шынықтыру сабағы қажет пе: қажет

Арнайы медициналық топтағы аптасына жүргізілетін сабақ саны: 4-рет 34-минуттан

Арнайы медициналық топтағы оқушыларға сабақ өткізілуі керек: Негізгі және дайындық медициналық топтан бөлек

Арнайы сыпып оқушыларына арналған мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабағының жылдық сағат саны: 102 сағат

Артқа домалау, қолға тік тұру жаттығуының орындалу әдістері отырған қалыпта, артқа аяғын тіктеп домалап, жауырыны жерге тиген кезде, қолын жерге тіреп, аяғын тіке көтеріп, қолын жазады

Артқа, алға домалау, көпір жасау, баспен , қолмен тұру жаттығулары: акробатика

Артық белгіні алыңыз. Қауіпсіздік техникасының журналының барлық беті: барлық бет нөмірленген, тігілген және директордың қолы қойылған, мөр басылған

Асқазанның ішкі жағы жұқарып, функцияларының бұзылуы гастрит

Асылу және таяну жаттығуларын үйреткенде қолданылатын әдіс топтық

Асылып тұрып күшпен таянышқа көтерілу жаттығулары орындалатын сайман: керме

Ата — анадан ұрпаққа берілетін биологиялық ұқсастық нышаны: тұқым қуалаушылық

Атлетика деген сөз грек тілінен аударғанда:жүгіру.

Аттап немесе сырғанап шаңғы жолында таяқтың көмегінсіз жүру: алма кезек жүру

Ауа, күн сәулесі, су адам денесінің ауруға қарсылығын арттырып, төзімділігін үдететін фактор табиғи фактор

Аут термині нені қай спорт түрінде қолданбайды: хоккей.

Ауыр салмақты, шаршағанша көдеру тәсілі: төзімділікке, күшке тәрбиелеу тәсілі

Ауыспалы кезеңнің ұзақтығы: аптадан 0,5 айға дейін

Аэробикаға жақын жаттығулар: Би қозғалыстары

Аяғымен қапсыра ұстап бүгілген қолмен тартылу ол: арқанға өрмелеу,с ырыққа өрмелеу.

Аяғымен қапсыра ұстап, бүгілген қолымен тартылу ол -: аласа кермеде тартылу

Аяғымен қапсыра ұстап, бүгілген қолымен тартылу ол: сырыққа өрмелеу мен арқанға өрмелеу

Аяқ бұлшық еттеріне арналған жүрістегі жаттығуларға кірмейді еркін жүріп қолды сермеу

Аяқ бұлшық еттерінің құрысып қалғанын босаңсыту үшін вибромассаждың ұзақтығы 2-3 рет, 3-5 минуттан

Аяқ және қолдың көмегімен асылу (аралас түрде) элементтері: Арқанға өрмелеу

Аяқпен итерілгеннен кейінгі ұшу фазасы: секіру

Аяқпен итерілудің эффектісі неге байланысты: қолдың сермеулігіне

Аяқты көтеріп бұрылу кезіндегі типтік қате \$ аяқтың тізесі бүгілмейді

Аяқтың жоғары-төмен қозғалысы және қолмен өсу көмегімен орындалатын жүзудің түрі: кроль

Аяқтың күшін көбейтетін жаттығу түрі: секіру

Әдіс-айланы жоғарғы деңгейде игеру: қозғалыс дағдысын меңгеруі

Әдіс-айласы күрделі емес, бұрыннан таныс жеңіл жаттығуларды орындау әдісі тұтас орындау

Әдістемелік оқу — құралдарының негізгі мақсаты \$E) қозғалмалы, ұлттық, спорттық ойындарды дене тәрбиесі сабағында қолдана білу

Әдістемелік, ғылыми, санитарлық, метеорологиялық, гигиеналық, материалдық табиғи күштер, бұл -: жаттығулардың әсер етуін анықтайтын факторлар

Әйелдер біріншілікке қатыса бастаған жыл: 1921

Әйелдер ойынындағы волейбол ойыны торының биіктігі: 2, 24

Әйелдер олимпиадалық ойындарға алғаш рет жіберілген жыл: 1928 жылы

Әйелдерге арналған гранаттың салмағы: 500 гр

Әйелдерге арналған ядроның салмағы: 5

Әйелдерге сөреден 100 м жүгіру қашықтығы: 13 с

Әлемдік спорттың прогресшілдігін білдіретін негізгі бағыт: жаттығу жұмыстарының жиынтық көлемінің кенет өсуі

Әр кезеңі 45 минуттан тұратын спорттық ойын: футбол

Әр оқушының жеке спорттағы табыстары арқылы анықталатын қозғалыс дағдыларының, іскерліктің, дене қасиеттерінің даму деңгейі: дене әзірлігі

Әр спортшының жеке спорттағы табыстары арқылы анықталатын қозғалыс дағдыларын, іскерліктің, дене қасиеттерінің даму деңгейі: дене сапасы

Әрекет негізінде дамып, іс-қимылды ұйымдастыруға және оған басшылық етуші

психикалық құбылыс: ой

Әрқилы психикалық процесстердің табиғи негізі мен үнемі дамып отыратын азаматтық қасиеттерін, психологииялық санасын зерттейтін сала: \$ жас кезендерінің психологиясы

Әртүрлі киындықтармен орындалатын жаттығуларды қолданатын гимнастиканың дәстүрлі емес түрі: атлетикалық гимнастика (бодибилдинг)

Әртүрлі пәндердегі принциптер мен заңдылықтарды тығыз бірлікте қарастыратын принцип: интеграциялық

Әріптесіңмен өрмелеу: өрмелеудің ең ауыр түрі

Әсемдікті, әдемілікті қалыптастыратын тәрбиенің түрі эстетикалық

Әуезге түспес бұрын: Денені тазалап жуу керек

Әуезде өтілетін жарыс түрлері: эстафета, қысқа және алыс қашықтықтарға жүзу

Бағдарламалық материал бөлімінің жоспар кестесі анықтайды: сабақтың жалпы мазмұны және бағдарламалық материалды өту жалғасы

Бақаның қимылын еске түсіретін жүзу стилі: Брасс

Бала көңілін котеріп, ойын сергітіп, ақыл ойының толысуына, күш қуатын молайтып, есейіп өсуіне әсер ететін мектеп бағдарламасындағы ойын түрі — қозғалмалы ойындар

Балалардың жас шамасына байланысты ұсынылатын ойындар: қозғалмалы

Балалардың туған өлкесі мен елінің тарихын біліп, өсімдіктер мен жан- жануарларға деген сүйіспеншілігін арттыратын жұмыс түрі \$E)серуен

Баланың гимнастикамен айналысудағы бастапқы жасы: 4-5 жас

Баланың жағымды қасиеттерін дамытып, қалыптастыратын әлеуметтік орта мектеп

Баланың ойлау қабілетін дамыту міндетін қоятын тәрбиенің түрі \$ ақыл-ой тәрбиесі

Баланың ойлау қабілетін дамытудың негізгі құралы ғылыми — жаратылыстану пәндер

Баланың өзі таңдап алған спорт түрінің қимыл- әрекеттерін тез және нәтижелі меңгере алуы спортқа қабілеттілігі

Барлық бұлшық ет аппаратының қызметін іске қосатын, ұзақ жұмыс кезіндегі шаршауға қарсы тұратын дене қасиеті жалпы төзімділік

Барлық жеткіншектер жасында шаңғы спортында неге ерекше көңіл бөлінеді: Жалпы дамыту дайындығына

Барлық тоқсан бойынша әр сабақтың ретімен мазмұны берілген құжат: күнтізбелік — тақырыптық жоспар

Барлық ұжымдық қозғалмалы ойындарға тән сипат: жарыстық

Барынша салмақ салуды қолдану сипаты: өзіндік күш қабілетін тәрбиелеу

Баскетбол алаңындағы ортаңғы шеңбердің радиусы: 1 м 80 см

Баскетбол алаңындағы үш ұпайлық аймақтың радиусы: 6 м 25 см

Баскетбол алаңының жаңа өлшемі: 15x28 м

Баскетбол алаңының жаңа өлшемі? 14x26м

Баскетбол алаңының ұзындығы мен ені: 28x15 м

Баскетбол әдісімен өткізілетін ойын түрі: Бекініс қорғанысы

Баскетбол жарысының қорытындысы бойынша екі команда тең ұпай жинаса жеңімпазды қалай анықтайды: Жеке кездесулерімен және доп айырмашылығымен

Баскетбол ойын ережесі бұзылған жоқ деп есептеледі: Доптың биіктігін белден жоғары асырмай ыршытып алып жүрсе

Баскетбол ойын ережесі бұзылған жоқ деп есептеледі: доптың биіктігін белден жоғары асырмай ыршытып алып жүрсе.

Баскетбол ойын жарысында бір ойыншы бір кездесуде екі рет спорттық емес мінез-құлық танытса төрешінің әрекеті: дисквалификациялайды.

Баскетбол ойын кезінде ойыншылар допқа қарауға тиісті. Допқа қарамайтын ойыншы: Допты жүргізіп келе жатқан; Допты беріп тұрған ойыншы

Баскетбол ойыны алаңындағы, себеттің еденнен жалпы биіктігі: 3 м 0,5 см

Баскетбол ойыны алаңының көлемі: Ұзындығы 28 м, ені 15 м

Баскетбол ойыны әрекеті ойын барысында бір ойыншы төрешінің неше ескертуінен кейін, ойынды жалғастыра алмайды: 5 ескертуден кейін

Баскетбол ойыны әрекеті, допты алаң сыртынан беру кезінде қолданылатын тәсіл \$ жоғарыдан екі қолмен беру

Баскетбол ойыны әрекеті, егер жарыс қорытындысы бойынша бірнеше команданың ұпай саны тең болса жеңімпазды жеке кездесулер және доп айырмашылығы бойынша анықтайды

Баскетбол ойыны әрекеті, ойын үстінде командалық үзілісті алу мүмкіндігі: әр кезеңде екі рет

Баскетбол ойыны әрекеті, ойыншы доппен секіріп, қайта орынына түскендегі берілетін шешім \$ бұзылды, бір орынан секіру (прыжок)

Баскетбол ойыны әрекеті, ойыншылардың ойын барысын бастауы: ойынды қарсылас екі ойыншы ортаңғы шеңбер ішінде допқа талас арқылы ұтып алады

Баскетбол ойыны барысында, допқа ие болған команданын аталуы \$ шабуылдаушылар

Баскетбол ойыны жарысында бір ойыншы бір кездесуде екі рет спорттық емес мінез құлық танытса, төрешінің әрекеті: дисквалификациялайды

Баскетбол ойыны кезінде өз себетінң лақтырып,салынған доп есептелмейді: Ұпай тең болып,әдейі салынған доп; төреші белгі берген соң

Баскетбол ойыны қорған себет (кольцо) диаметрі: 45 см

Баскетбол ойыны себет торынының жалпы ұзындығы: 40 см

Баскетбол ойыны себетінің радиусы: 45

Баскетбол ойыны үстінде командалық үзілісті алу мүмкіндігі:2кезеңде 4рет,әр кезеңде 2рет.

Баскетбол ойынында допты ойынға қосуға ойыншыға берілетін уақыт: 5 сек

Баскетбол ойынында қорған қалқаншасының қалыңдығы: 3 см

Баскетбол ойынында неше ойыншы ойнайды: 5 ойыншы

Баскетбол ойынында ойыншы доппен жүгіріп келе жатын, ортаңғы сызықтан асқан соң өз алаңында тұрған әріптесіне доп бергендегі берілетін шешім: төреші нұсқауы аймақ

Баскетбол ойынында ойыншы допты алып жүріп келе жатып, оны қолына ұстап қайта жерге соғып жүгіріп кетті: «Жүгіріп кету» ережесі бұзылды

Баскетбол ойынында ойыншыға допты, айып алаңынан себетке лақтыру мүмкіндігі беріледі ойыншыға қарсы айып алаңында, ойын ережесі бұзылғанда

Баскетбол ойынында пайдаланылатын қозғалыстың табиғи түрлері: жүріс, жүгіріс, секіру, лақтыру

Баскетбол ойынындағы допты алып жүру әдістері: допты сол қолмен алып жүру; допты сол және оң қолымен алып жүру; допты оң қолымен алып жүру.

Баскетбол ойынындағы допты алып жүру әдістері: Допты сол қолымен алып жүру; Допты сол және оң қолымен алып жүру; Екі қолымен допты беру

Баскетбол ойынындағы қозғалыс тәсілдері допты алып жүру, допты жұлып алу, секіріп допты лақтыру

Баскетбол ойынындағы себет пен қорған қалшасының ара қашықтығы: 15 см

Баскетбол ойынындағы тоқтату ойыншының еркін қозғалуына кедергі келтіру

Баскетбол ойынындағы қозғалыс тәсілдері: допты алып жүру, допты жұлып алу, секіріп допты лақтыру

Баскетбол ойынының олимпиада ойындарына енгізілген жылы: 1936 ж

Баскетбол сөзінің мағынасы: Basket — себет, Ball — доп

Баскетбол ойынындағы ұпай сандары: 1,2,3 ұпайлары

Баскетболда 24 секундты есептейтің жағдай: Шабуыл жасаған кезде, өз аланынан допты шығарған кезде

Баскетболда 24 секунды есептейтін жағдай: өз алаңында доппен тұрғанда

Баскетболда алғашқы лақтыру қай жерде жасалады: ортадан

Баскетболда әдейілеп жасалған айып (фол): бір уақытта екі ойыншының бір-біріне жасаған іс әрекеттері

Баскетболда доптың шеңбері радиусы: 75-78 см.

Баскетболда ойын тәртібі бұзылады егер: ойыншының еркін қозғалуына кедергі келтірсе; ойыншыны күштеп орнынан қозғалтса; ойыншыны шалып құлатса

Баскетболда ойыншының допты қолында 3 секундтан артық ұстап тұруы: болмайды

Баскетболда ойыншының допты қолында 3 сек артық ұстап тұруы: болмайды

Баскетболда төреші екі қолы кеуде тұсында қайшыланған: ойыншыларды алмастыру.

Баскетболдағы қорған қалқаншасының ауданы: 1,8 x 1,2 м

Баскетболдан ерлер арасында тұңғыш олимпиада чемпионы АҚШ

Басқа тұру жаттығуының орындалу әдісі: отырған қалыпта, басы мен қолдарын жерге тіреп, тік бұрышты үш бұрыш құрап, күшті қолға жіберіп, аяқтарын көтеру

Баспен артқа, алға айналу, көпірме жасау, баспен, қолмен тұру жаттығулары: акробатика

Баспен артқа, алға айналу, көпірме жасау, баспен, қолмен тұру жаттығулары: акробатика

Баспен тұру қалпынан артқа қарай иіле отырып, басты, қолды және аяқты тіреу

арқылы «көпір» қалпына аударылып түсу жаттығулардың қандай түріне жатады: акробатикалық жаттығуларына

Бастапқы мамандану кезіндегі жаттығудың үлкен циклдері сипатталады: даярлық кезеңнің басымдығымен

Бастапқы мамандану кезіндегі жүктемелер динамикасының басымды бағыты: жалпы даярлық жаттығуларының мөлшерін арттыру

Бастаушы спортшылардың келешекте өсуіне қарай жұмыс істеуде, шапшаңдықты бөгеуді ескертудің жолы: алдын-ала, жан-жақты дене дайындығы мен кеш мамандық

Бастауыш және орта сыныптардағы дене шынықтыру сабағында барлық бұлшық еттоптарының дамуына ең көп көңіл бөлінуі түсіндіріледі: Бұлшық еттің гетерохронды дамуы

Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жұмысының негізгі түрі: дене тәрбиесі сабағы

Бастауыш мектептердегі дене тәрбиесі жаттығуларын үйретуде қойылатын міндеті — білім беру

Бастауыш сыныпта жұмыс істеп жүргенде қай принципті қолданбайды: максималды нәтиже

Бастауыш сыныпта оқушылардың іс қимылдарын жандандыру үшін сюжетке құрылған ұйқасты өлең жолдары қолданылатын жаттығу түрі: дидактикалық әңгіме.

Бастауыш сыныптарда ойналатын нүктеге, алысқа лақтыру ойыны: «Кім алысқа лақтырады»

Бастауыш сыныптарда ойын мезгілінде тақпақ айту, ән салу, билеуді қосып өткізсе: ойын сергітеді, оқуға қабілеті артады, ақыл — ойы молаяды

Бастауыш сыныптарда үйретілетін саптық жаттығулар \$ саптық адым, бір орында тұрып және жүріп бара жатып бұрылулар

Бастауыш сыныптарда шаңғы спорт түрлеріне баланатын ойын \$»Адымдап жүру әдісімен эстафета»

Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі сабақтарында көп көңіл бөлінетін міндет: білім беру

Бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабағындағы көп көңіл бөлінетін міндеттер: дене қабілетінің дамуы

Басу — \$ саусақтардың ұшымен немесе алақанмен салмақ салу

Баттерфляй әдісі қай мемлекетте пайда болды: АҚШ

Батыс Қазақстан обылысындағы үш олимпиядалық ойынға қатысқан шаңғы спортшысы Антонова

Бейімделу, бағытта болу негізі анықтайды: қозғалысты орындаудың негізгі күшін, ретін, жағдайын

Бекзат Саттарханов қай олимпиаданың чемпионы: Сидней

Бекітілген ереже бойынша жүргізілетін қозғалмалы ойындардың ең жоғарғы сатысы: спорттық

Белгіленген қаш-қа арасында тыныға отырып, белгілі бір шапшаңдықпен жүзіп өту, аралық машықтану әдісі жүзушінің дамытады: жалпы және арнаулы төзімділігін

Белдің қозғалысын арттыру үшін бір орында орындалатын жаттығу: белді оңға, солға айнадыру

Белтемірде тартылу мына жағдайда орындалады: Салбырау (жоғарыдан ұстау)

Берілген жылдамдықты көп уақыт ұстап тұра алу қабілеті: жылдамдық төзімділігі

Бес кезеңнен тұратын спорттық ойын: волейбол

Биатлонда шаңғымен жүгірумен қатар орындалатын жаттығу: нысана көздеу

Биіктікке және ұзындыққа секіру төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы: күштілік-шапшаңдық қасиеті

Биіктікке секіру кезінде орындалатын қысқа адым: соңғы

Биіктікке секіру қарқыны тұрады: төрт фазадан

Биіктікке секіру қарқынын артыру тәсілдері: аттау

Биіктікке секіруде қатысушыға неше рет әрекет жасауға мүмкіндік беріледі? Әр биіктікке 3 рет

Биіктікке секіруде қолданылатын негізгі элементтерге жатпайтын әдіс: Шалқалай ұшу, бір аяқпен едәуір уақыт «конькише» тебу, ал екінші аяқтағы тура сырғанайтын әдіс

Биіктіктен секіру қарқыны тұрады: Төрт фазадан

Бөренеде орындалатын жаттығулар дене қабілетін анықтайды: тепе — теңдік қабілеті

Бөренеде орындалатын жаттығулар: Тепе-теңдік

Бөренедегі жаттығуларды орындау үшін қажетті дене қасиеті: Тепе-теңдік

Бронхоэкстаза ауруында өкпеге ірің жиналады

Буын ауруы, бұл -: артрит

Буындар ауруының бірінші кезеңінде жаттығулар жасалуы тиіс: адам көмегімен

Буындар ауруының екінші кезеңінде емдік денешынықтыру шараларының ұзақтығы \$ 30 — 35 мин

Буындардың қалыпты жеке қимыл жасау мөлшерінде дененің иілгіштігін сақтауға және қолмен тұру жаттығулардың қандай түріне жатады: Керіліп-созылуға арналған жаттығулар

Бұғана сынғанда емдік денешынықтыру шаралары басталуы тиіс \$ 8-10 күннен кейін

Бұл жүрістің барысы төрт сырғанау адымымен қолмен екі итерілістен тұрады: ауыспалы төрт адымды жүріс

Бұлшық еттердің қалыптан тыс ұлғаюы байқалатын спортшылар ауыр атлетшілер

Бұлшық еттердің мүлдем істемей қалуы: сал

Бұлшық етті дамыту үшін аптасына өткізілетін шынықтыру саны: 03/02/2018

Бұлшық етті дамыту үшін қажетті салмақ көлемі(барынша қайталау: 10/04/2018

Бұлшықеттердің дамуына байланысты адамның: күші дамиды

Білек күшін жетілдірудің ең тиімді әдісі: кермеге тартылу

Білікті спортшыларды жаттықтырудың негізгі әдісі: кезеңділік

Білім беру бағдармаларын әзірлеу барысында ескерілетін оқушылардың бойында қалыптастыру қажет дағдылардың бірі: проблемаларды шешу.

Білім беру жолында ой тәрбиелік негізгі жолы емес: жедел хабар әдісі

Білім беру мазмұнын анықтайтын мемлекеттік құжаттар \$ оқу жоспары, оқу бағдарламасы, оқулықтар

Бір 1-4 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі: 12-15; 23-25; 5-7

Бір адымдап бір мезгілде таяқ тіреп жүрудің орындалу әдісі \$ дене салмағы тікелей алға шығарылған аяққа түседі

Бір амалда 8-ден 12-ге дейін қайталау санына байланысты: Орта салмаққа

Бір аяқпен едәуір уақыт «конькише» тебу, ал екінші аяқтағы шаңғы тура сырғанайтын әдіс: бір жақты конькише әдіс

Бір аяқты сермеп, екінші аяқты тіреп итеріліп, жолдасының көмегімен баспен және қолмен тұру жаттығулардың қандай түріне жатады: Акробатикалық жаттығулар

Бір жылға сайланатын кеңес: дене тәрбиесі ұжымының кеңесі

Бір конькидің басын көлденең бұрып қою әдісі: Сөреге тұру әдісі

Бір нүктеге әсер ететін уақыт көлемі 1,5 минутқа дейін

Бір орнында тұрып, құралсыз орындалатын жаттығулар: аяқ ұшында, өкшеде, бір аяқта, қолмен денемен орындалатын жаттығулар

Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді үйренетін арнайы жаттығулар: Аяқтың ұшында тұру; жартылай отырып, қолды алға сермеп секіру

Бір орыннан ұзындыққа секірген кездегі ұшу сатысында: тізені буынынан бүгу керек

Бір тақырыпты аяқтағанда, тоқсан немесе жыл аяғында, оқушыларды бағалау, сынақ көрсеткіштерін тапсыру қорытынды есеп сабақтары

Бір тақырыпты аяқтағанда, тоқсан немесе жыл аяғында, оқушыларды бағалау, сынақ көрсеткіштерін тапсыру: қорытынды есеп сабақтары

Бір-біріне соғысқан ойыншылардың біреуінде доп болса, төрешінің шығаратын шешімі: Фол қорғаушыға беріледі

Бір-бірінен міндеттері өзгеше және үйрету әдістерінің өздеріне ғана тән ерекшеліктері бар, кез келген қозғалыс әрекеттерін үйрету үдерісінің кезеңдері: үш

Бірнеше сайманда жаттығулар орындау кезінде қауіпсіздікті сақтау үшін тәжірибелі оқушыларды тарту керек

Бірінші 1-4 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі: 12-15; 23-25; 5-7

Бірінші сыныптарда гимнастикалық құралдағы жаттығулар кешені: Гимнастикалық қабырғада, гимнастикалық орындықта өрмелеу

Бірінші сыныптарда гимнастикалық құралдағы жаттығулар кешені:гимн.қабырға,гимн.орынд.өрмелеу.

Вердің ұшынан басталатын орын:жүгіру сөресінен.

Волейбол ——— ойын: командалық

Волейбол ойынында 13-14 жастағы қыздарға арналған тордың биіктігі? 2 м 10 см

Волейбол әдісімен өткізілетін ойын түрі «Допты беру»

Волейбол добының көлемі: 650-670мм

Волейбол залының биіктігі:6м

Волейбол ойын кезінде команда неше рет қол тигізуге болады:3.

Волейбол ойында бүйір сызықтан 0,5-1м қашықтықтыққа орналасуы:бағандар.

Волейбол ойыны алаңындағы ойыншылар саны:6

Волейбол ойыны алаңындағы, ойыншылардың орындарын ауыстыру бағыты: сағат тіліне қарсы

Волейбол ойыны алаңының көлемі: 18 x 9 м

Волейбол ойыны әрекеті «Бір команда допты 4 рет қабылдануының» төрешілік терминологиясы: төрттік қабылдау

Волейбол ойыны әрекеті «Доп алаң сыртына түсті» төреші терминологиясы: доп ойыннан тыс қалды

Волейбол ойыны әрекеті «Екі қарсылас ойыншы бір уақытта ойын ережесін бұзғандағы» төреші терминологиясы тайталас доп

Волейбол ойыны әрекеті «Төрешінің нұсқауынсыз берілген доптың» төрешілік терминологиясы: доп ойынға төреші нұсқауынсыз қосылды

Волейбол ойыны әрекеті «Ойыншы торға тиісіп кеткендегі» төреші терминологиясы \$ төреші нұсқауы, ойыншы торға жанасты

Волейбол ойыны барысында допты ойынға қосатын жер \$артқы сызықтан

Волейбол ойыны барысында, 5 ші аймақ ойыншысы допты соғып қарсылас алаңына түсіргендегі әрекет: ұпай саналады

Волейбол ойыны барысында, бірінші кезең соңына дейін ойыншылардың орындарын ауыстыруларына: болмайды

Волейбол ойыны бойынша секциялық сабақтарда, дайындалушыларға жеткілікті доп мөлшері: екі адамға бір доп

Волейбол ойыны ережесінің қабылданған жылы: 1924 ж

Волейбол ойыны кезінде команда допқа неше рет қол тигізуге құқылы: 3 рет

Волейбол ойыны кезінде секіру қолданатын жағдай: тосқауыл қою кезінде, шабуыл соққысы кезінде

Волейбол ойыны торының ені: 1 м

Волейбол ойыны алаңының көлемі: 18 x 9

Волейбол ойынында 13 – 14 жастағы қыздарға арналған тордың биіктігі: 2м 10 см

Волейбол ойынында бүйір сызықтан 0,5-1 м қашықтықта орналасады: бағандар

Волейбол ойынында допты қосуда қателікке жатпайды: Допты тордың үстіне тигізе өткізу

Волейбол ойынында допты ойынға қосу түрлері допты жоғардан немесе төменнен тіке ойынға қосу

Волейбол ойынында жарыс кезінде либероны алмастыра алады...: Төрешіге ескертпестен, шектеусіз ауысады

Волейбол ойынында ойыншылардың ауысуларына уақыт: жоқ, уақыт берілмейді

Волейбол ойынындағы соңғы кезеңде, қарсыластар орындарын ауыстыруға тиісті ұпай саны: бір команда 8 ұпай жинағанда

Волейбол ойынындағы допты ойынға қосу кезегінің бұзылуы \$ допты ойынға қосуда жоғалтып алу

Волейбол ойынындағы кезең аяқталғаннан кейін, ойыншылардың орналасуы орындары өзгертілмейді

Волейбол ойынындағы қорғану тактикасы: блок қою, допты қабылдау, сақтау

Волейбол ойынындағы негізгі құрам ойыншыларын, қосалқы құрам ойыншыларымен алмастыруға құқығы бар адам бас бапкердің

Волейбол ойынының негізін салушы: Д. Морган

Волейбол ойынының отаны: Америка

Волейбол сөзі ағылшын тілінен аударғанда: ұшатын доп

Волейбол торының ені мен ұзындығы: Ені 1 м, ұзындығы 10 м

Волейбол ойыны алаңының көлемі: 18 x 9 м

Волейболға жақын қозғалыс ойын: пионербол.

Волейболда допты ойынға қосу түріне жатпайды: Төменнен айналдыра

Волейболда залдың биіктігі неше метрден кем болмауы керек: 6 м

Волейболда ойыншылар ауысуларына қанша уақыт беріледі: Уақыт берілмейді

Волейболда орталық сызықтан 3 м қашықтықтағы сызық: Шабуылдау сызығы

Волейболда торға жақын тұрған ойыншылардың аталуы: Алдыңғы сызық ойыншылары

Волейболда тордың биіктігі (ерлер және әйелдер): 243/224 см

Волейболда шабуыл соққысын жасайтын аймақтың нөмері: 2,4,3; 2,4

Волейболдан жарыс кезінде бапкер ойыншыларды бір партияда неше рет ауыстыра алады: 6

Гандбол алаңының әдеттегі аумағы, метр: 20x40, 40x20

Гандбол добының салмағы? 325-375 гр, 425-475 гр

Гандболда 8 сантиметрлік белгілер:1.қақпаның сызығы.2.қақпашы зонасының сызығы.

Гандболда ереже бұзбай қақпаның алаңында шығып кіруге болатын ойыншылар: қақпаны қорғап тұрған қақпашы; секіріп шабуылдаған ойыншы

Гандболда ойыншыларды ауыстыратын саны: 7 рет асыра; шексіз

Гандболда үш ойыншының келісімді әрекетінің аталуы: «восьмерка», «заслон»

Гандболда 3 секундты ережесі бұзылды деп есептейтін жағдай: допты бес секундт ұстап тұрғанда, допты үш секундтан асыра ұстаса.

Гандболда екі ойыншының келісімді әрекеті: коидор, заслон, стенка.

Гандболда қорғаныс кезінде пайдаланатын тактикалық схема: 6:0, 5:1.

Гемперамент түрлерін анықтауда иппавлов негізге алған фактор: жүйке процестері

Гигиеналық гимнастиканың жалпы дамыту жаттығулар кезеңіндегі жаттығу саны \$ 8-12

Гимнастикалық арқанға өрмелеу жаттығуларын үйренетін мектептегі сыныптар: ортаңғы буын оқушылары

Гимнастика жаттығуларында шпагат бұл: Аяқтарды бір сызыққа жайғастыру

Гимнастика залында жарақаттың алдын алуды ескертетін басты құрал: Қауіпсіздік ережесі

Гимнастика сабағында асылу әдісі орындалатын снарядтар \$ керме, арыс

Гимнастика сабағында жаттығу орындаған кезде күрделі бір қате жібергенде қойылатын баға 3

Гимнастика сабағында көтеріп жүру жаттығуларында пайдаланатын құрал: нығыздалған доп

Гимнастика сабағында өрмелеу әдісі орындалатын снарядтар: гимнастикалық жар, арқан

Гимнастика сабағында пайдаланатын жүріс түрлері: жәй жүріс, аяқ ұшымен, өкшемен, аяқтың ішкі және сыртқы жағымен, жартылай, толық отырып жүру

Гимнастика сабағында саптық жаттығулардың қолданылуы: оқушыларды залда бірлесіп тұрғызуда

Гимнастика сабағында тартылу әдісі орындалатын құралдар: Керме, арқан

Гимнастика сабағында өрмелеу әдісі орындалатын снарядтар: гимнастикалық жар, арқан

Гимнастика сабағындағы дайындық бөлімнің уақыты: 8-12 мин

Гимнастика сабағындағы қорытынды бөлімнің уақыты: 3 — 5 мин

Гимнастика сабағындағы кіріспе бөлімнің міндеті \$ алдағы іс әрекетке оқушылардың организмін даярлау

Гимнастика сабағындағы негізгі бөлімнің уақыты: 25-30 мин

Гимнастика сипатына қарай қаншаға бөлінеді: 2

Гимнастика термині алғаш рет пайда болған қала: Афина

Гимнастика түрлері мен оның құралдары дененің орталық күш тірегінің бағыты

Гимнастика түрлерінің классификациясы: Білімділік-дамытушылық

Гимнастика түрлері мен оның құралдары: дененің орталық күш тірегінің бағыты

Гимнастика, туристік жаттығулар, спорттық жаттығулар, ойындар- \$ дене жаттығуларың топталуы

Гимнастикада арнайы медициналық топта қолданылмайтын жаттығулар: сырыққа өрмелеу, тартылу, акробатикалық жаттығулар

Гимнастикада жалпы дамыту жаттығулары орындалады: 4 есеппен (8...)

Гимнастикада жауырынмен тұру қай топқа жатады. Дене шынықтыру: статикалық

Гимнастикалық арқанға өрмелеу жаттығуларын үйренетін мектептегі сыныптар \$ ортаңғы буын оқушылары

Гимнастикалық бөренеден орындалатын жаттығулар: тепе теңдік көпірлер, шпагат.

Гимнастикалық бөренеден орындалатын жаттығулар: Тепе-теңдік, көпірлер, шпагат

Гимнастикалық бөрененің ұзындығы: 500 см

Гимнастикалық бөрененің, жаттығу орындау бетінің ені \$ 10 см

Гимнастикалық бөрененің, жаттығу орындау бетінің ені: 500 см

Гимнастикалық жарыста снарядтардағы жаттығуларды бағалауда қолданылатын балдық жүйе: 10 балдық

Гимнастикалық жаттығулардың формалары: графикалық

Гимнастикалық залдағы бөрене мен құлақты, ағаш атты орналастыратын орын: кірер есікке қарсы төменде

Гимнастикалық залдағы кермені орналастыратын орын: кірер есікке қарсы төрде

Гимнастикалық керменің максималды көтеру салмағы: 220 кг

Гимнастикалық көп сайыста ер балаларға арналған снарядтар саны: 6

Гимнастикалық көпсайыс бағдарламасына енгізілген жаттығу түрлері: Кермедегі жаттығулар, бөренедегі жаттығулар, арыстағы жаттығулар, шығыршықтағы жаттығулар

Гимнастикалық көпсайыс бағдарламасында жоқ жаттығу түрлері: биіктікке секіру жаттығулары

Гимнастикалық көпсайыста қолданылатын, тек ер балаларға арналған снаряд түрі шығыршық

Гимнастикалық көпсайыста тек қыз балаларға арналған құрал: бөрене

Гимнастикалық құралдарда дене қасиеттерін дамытатын жаттығу түрлері: Тепе-теңдік жаттығулары, күш жаттығулары, серпіліс жаттығулары

Гимнастикалық құрсаудың көлемі: 80 — 90 см

Гимнастикалық орындықтың ені, биіктігі, ұзындығы: 20см,25см,3м

Гимнастикалық орындықтың өлшемдері: Ені -20 см, биіктігі 25 см, ұзындығы 3-4 м

Гимнастикалық снарядтардағы жаттығуларды орындау үшін қажет етілетін дене қасиеті төзімділік

Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: құралмен орындалатын жаттығулар

Гимнастиканың олимпиадалық ойындар катарына енген жылы: 1904 жыл

Гимнастикалық алаңқайдың көлемі: 40 x 26 м

Гимнастшылар міндетті түрде ай сайын медициналық бақылаудан өтетін орын: дене шынықтыру деспансерінен

Гипотония бұл — қан қысымының төмендеуі

Гол термині нені қай спорт түрінде қолданбайды: Бейсбол

Гранат лақтыратын орынның ені: 10

Граната лақтыратын орын енінің 10м болуы: қауіпсіздік мақсатта

Граната лақтырудың күрделі түрі: жүгіріп келіп, иықтан жоғары, құлақ тұсында, негізін жоғары қаратып ұстау кезінде

Гранатаны ұстаған қолды иықтан қашық бір жақ жанмен сілтеу: лақтыруға ыңғайлы әдіс

Гранатаның алысқа ұшуына көмектесетін әдіс \$ жүгіріп келіп лақтыру

Гранатаның салмағы қанша: 500 гр-700 гр.

Грипп індетінің басталуы денесі қызады, түшкіреді, дірілдеп, қалшылдайды

Гриппті емдеген шақта ең қажетті есте ұстайтын жай: төсекте жату, күн тәртібін сақтау

Ғылыми педагогиканың негізін қалаған: Я.А. Коменский

Дайындығы жеткіліксіз оқушыларға қосымша задание беру керек иә

Дайындық деңгейі жоғары, әлсіз оқушыларға шынығу деңгейіне қарай жеке тапсырма беріп, оны өз беттерінше орындау әдісі даралық

Дайындық кезеңінің ұзақтығы: 4 айдан 7 айға дейін

Дайындық кезеңінің шамамен ұзақтығы: 3-4 аптадан 1,5 айға дейін

Дайындық медициналық топта жүргізілетін сабақ: негізгі медициналық топпен бірге

Дала жарысы дегеніміз: табиғи ойлы қырлы жерлермен жүгіру

Дара қателіктің түзету жолы \$ жаттығуды тоқтатпай -ақ оқушылардың атын атау

Дәрігер дәрігерлік тексерудің нәтижесін мәлімдейді: Педагогикалық кеңесте

Дәрігер тексерудің нәтижесін ———мәлімдейді: мектеп әкімшілігіне

Дәрігердің қатаң нұсқауымен орындалатын гимнастика түрі -: емдік гимнастика

Деле дамуын жан-жақты жетілдіру, денсаулығын нығайту, әртүрлі қозғалыс дағдысы мен іскерлігін қалыптастыру: дене шынықтырудың әлеуметтік-педагогикалық негізі

Дельфин әдісімен жүзу: екі қолмен суды күрей, кейін қарай серпу

Демалыс аралығы, келесі жүктемеге дейінгі жұмыс қабілетінің толық қалпына келтіруін айқындаушы: ерекше

Демалыс аралығында сабақ барысында берілетін жүктемеге байланысты функционалды өзгерістің аталуы: қатты

Демалыс күндері таза ауаға шығып, ауа, су, күн әсерін мөлшермен қабылдау факторы: \$ шынығу факторы

Демалыс лагерлерінде, спорт алаңдарында оқушылармен және мұғалімдермен ойындар өткізу: көңіл күйін көтеріп, денсаулығын нығайтады

Дене дайындығы үдерісінің негізгі бағыты: дене шынықтыру сабағы

Дене дайындығы, президенттік сынама жаттығулар түрлерін тапсыруға міндетті: негізгі топ

Дене дайындығының негізгі әдіс есебіне кіреді: тесттер, морфо-функционалды көрсеткіштер, оқулық саны.

Дене дайындығының негізгі әдісі: тесттер, морфо-функционалды көрсеткіштер, оқулық мөлшер

Дене дамуы мен денсаулығы жағынан өзгеріссіз, дені сау бірақ дене даму деңгейі жағынан жеткілікті дәрежеде жетілмеген оқушылардан құралатын топ дәрігерлік дайындық тобы

Дене дамуы, дене әзірлігі, дене жетілуі, дене тәрбиесі, спорт, дене мәдениеті — дене тәрбиесі ұғымы

Дене дамуын жан-жақты жетілдіру, денсаулығын нығайту, әртүрлі қозғалыс дағдысы мен іскерлігін қалыптастыру \$ дене шынықтырудың әлеуметтік-педагогикалық негізі

Дене даярлығы дегеніміз: шапшаңдық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік

Дене жаттығу сабағының арнайы мазмұны: белсенді қызмет

Дене жаттығулары емдік гимнастиканың басты құралы

Дене жаттығулары, гимнастика, ойындар, спорт, туризм, табиғат факторлары, гигиеналық шарттар — \$Б) дене тәрбиесі құралдары

Дене жаттығуларын орындау барысындағы жүктеме сипаттамасы: ағзаның функционалды және соған байланысты өзгеруі

Дене жаттығуларына, қажеттілікке және өзіндік айналыса білуге тәрбиелеу, денсаулықты нығайтуға және сымбаттылыққа, ұқыпі млмкка, достыққа баулу міндеттері: тәрбиелеу

Дене жаттығуларының ең қолайлы және кең тараған түрлерінің бірі: жүгіру

Дене жаттығуларының негізгі мақсаты: Дененің дамып жетілуіне көмектесу, денсаулықты нығайту

Дене жаттығуларының тиімділігін анықтау қажет жаттығу мазмұны арқылы

Дене жаттығуларының түрі: Тұрақты қалпын салыстыру мен элемент мазмұны

Дене жаттығуы түсінігінің мазмұны: жаттығуды орындау барысындағы негізгі үдерістер жиынтығы мен оның қозғалыс құрамы

Дене жаттығуының қозғалысты тығыздығы төмен сабақ түрлері: күрделі бағдарлы қозғалыс спорт түрлері

Дене жаттығуының түрі: қозғалыстың ішкі және сыртқы құрылымы

Дене қасиеттерін дамытатын, гимнастикалық снарядтарда орындалатын жаттығу түрлері: күш жаттығулары, серпіліс жаттығулары

Дене қуаты дайындығының нәтижесі, ол: дене қуаты дайындалған

Дене сапасы деп нені айтады: Адамның қозғалыс қабілеттерін

Дене сапасының даму деңгейін бақылау әдісі \$ тест жаттығулары

Дене тәрбие сабақ өткізу:құрғақ таза жер спорт зал.

Дене тәрбиесі айналысудағы сауықтыру жұмыстары ең алғашқы бастамасы:күнделікті бой жазу жатт.

Дене тәрбиесі бағдарламасында теориялық бөлімге арнайы сағаттар: бөлінбеген

Дене тәрбиесі барысында қарастырылатын дене жаттығуы бірлестігінің ережесі: қарапайымнан — күрделіге, оңайдан — қиындыққа

Дене тәрбиесі бұл: адамдардың әлеуметтік қызмет түрлеріндегі денсаулықтарын нығайтуға және өмірлік тәжірибелерінде дене жұмысын арттыруы

Дене тәрбиесі жаттығуларының арнайы тәсілдері: қатаң шектелген жаттығулар, ойын және жарыс тәсілдері

Дене тәрбиесі жөніндегі жұмыстар жаңа оқу жылына жоспарлануы тиіс \$ оқу жылы аяқталғаннан кейін

Дене тәрбиесі жөніндегі жұмыстарды есепке алу, ұйымдастырудың тиімді жолдарын қарастыратын орын: педагогикалық кеңесте

Дене тәрбиесі жұмысының есеп беру түрлері алдын -ала, жыл бойы, қорытынды

Дене тәрбиесі жүйесіндегі өткізілетін (физкультминутка) сергіту сәтінің міндеті: шаршағандық белгісін жойып, оқуға деген ынтасын арттыру

Дене тәрбиесі қай пәнмен тығыз байланысты: валеология

Дене тәрбиесі мақсатын шешу құраллары: дене жаттығулары

Дене тәрбиесі мен ақыл ой және адамгершілік тәрбиелерімен қатар тікелей ұштасатын тәрбие: Эстетикалық тәрбие

Дене тәрбиесі мұғалімі, жаттықтырушысы басшылығының стильдері: авторитарлық, демократиялық, либералы

Дене тәрбиесі мұғаліміне, жаттықтырушыға қойылатын талаптар: мейірімділік, шыдамдылық, педагогикалық әдеп — компонентке жатады: коммуникативтік

Дене тәрбиесі пәнін құрайды: Даярлық-кіріспе, негізгі және қорытынды

Дене тәрбиесі пәнінің жоспарындағы міндеттер: Білімділік, тәрбиелік, сауықтыру

Дене тәрбиесі процесінде оқушылардың оқу-тәрбие жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі түрі: сабақ

Дене тәрбиесі сабағы барысында төзімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау уақыты: негізгі бөлімнің соңында

Дене тәрбиесі сабағы қанша бөліктен тұрады: үш

Дене тәрбиесі сабағын өткізгенде жаттығушылардың назарын аудару және олардың эмоциялық жағдайын арттыру үшін қолданылатын тәсіл: қол соғу

Дене тәрбиесі сабағын өткізу керек: құрғақ, таза, желдетілген спорт залда

Дене тәрбиесі сабағын өткізу үшін бөлінетін оқушыларды оқыту топтары \$ негізгі, арнайы дәрігерлік, дайындық

Дене тәрбиесі сабағында жарақат алудан сақтану үшін: Жүгірген кезде ара қашықтықты қатаң сақтау

Дене тәрбиесі сабағында төзімділікті дамыту жаттығулары орындалатын бөлім: негізгі бөлімнің соңы

Дене тәрбиесі сабағында хаттама жүргізіп, бір оқушының әрекеттерін тіркеу арқылы анықталады: сабақтың жалпы және қозғалтушы тығыздығы

Дене тәрбиесі сабағының бөлімдері: 3

Дене тәрбиесі сабағының қорытынды есен берудегі негізгі құжаттары: сынып оқу журналы

Дене тәрбиесі сабағының қорытынды есеп берудегі негізгі құжаттары \$0) сынып оқу журналы

Дене тәрбиесі сабағының құрылымы, бұл-: бөлімдері, элементтері, компоненттері

Дене тәрбиесі сабағының негізгі бөлімінің басында өткізілетін жұмыстар \$жаңа қимыл қозғалыстарды және олардың элементтерін үйрету

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау үшін, мұғалім мен оқушылардың іс-

әрекетінде қолданылатын тәсіл: сабақ хронометражы

Дене тәрбиесі ұжымы мүшелерінің жалпы жиналыстарында ұжым кеңесі неше адамнан сайланады: 5-9 адамнан

Дене тәрбиесі ұжымына қандай сынып оқушылары қабылданады: 5-11 сынып оқушылары

Дене тәрбиесі ұжымының кеңесі неше жылға сайланады: 1 жылға

Дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың оқу-тәрбие жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі түрі: сабақ

Дене тәрбиесімен айналысудағы сауықтыру жұмыстарымен ең алғашқы бастамасы: Күнделікті бой жазу жаттығулары

Дене тәрбиесін құруда келесі сабақ, өткен сабақтың жалғасын табуды айқындайтын қағида: жүйелік

Дене тәрбиесін оқытуға арналған пән болып есептеледі: қозғалысымен

Дене тәрбиесінде қарқынды секіруге үйрету: Ат ағаштан секіру

Дене тәрбиесінде қимыл ойындары өткізіледі: Қатаң ереже бойынша

Дене тәрбиесінде эстетикалық тәрбиемен ұштасатын тәрбиелеу: ақыл-ой және адамгершілік.

Дене тәрбиесіндегі негізгі міндеттер: Сауықтыру, білімділік, тәрбиелік

Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: қатаң реттелген жаттығулар әдісі және ойын, жарыс әдістері

Дене тәрбиесінің дамуы дегеніміз: Адам ағзасының ұрпағына берілу жағдайлары, өмір сүру ортасы мен тәлім тәрбиесі арқылы биологиялық жолмен формалық және функционалдық түрде қалыптасуы

Дене тәрбиесінің дамуы дегеніміз: адамағзасының ұрпағына берілу жағдайлары өмір сүру ортасы мен тәлім тәрбиесі арқылы биологиялық жолмен формалық және функциялық түрде қалыптасуы.

Дене тәрбиесінің кеңінен тараған ұғымы: Дене мәдениеті

Дене тәрбиесінің қай бөлімдерінде жарақат алу жиі кездеседі: дене мәдениеті

Дене тәрбиесінің қосымша амалдары: табиғаттың табиғи күші мен санитарлық-гигиеналық себептер

Дене тәрбиесінің негізгі құралы: дене жаттығулары

Дене тәрбиесінің негізгі міндеттері: сауықтыру, білімділік, тәрбиелік

Дене тәрбиесінің оқыту процесінде жылдық жоспардың негізгі (басты) алатын орны: оқу жылының бағдарлама материалдарының мақсаты, тиімді бөлінуі

Дене ұжымы мүшелерінің жалпы жиналыстарында 5-9 адамнан сайланады: ұжым кеңесі

Дене шынықтыру дайындығы көрсеткіштерін кіретін 30 м, қол күші, орыннан ұзындыққа секіру, тығыз допты лақтыру, тартылу

Дене шынықтыру дайындық көрсеткіштерін орындалуы тиіс \$ қыркүйек — мамыр айларында

Дене шынықтыру пәні бойынша оқу бағдарламасын әзірлеуге негіз болған маңызды қағидат: спиральділік.

Дене шынықтыру пәнінде қолданылатын үшінші оқыту моделі бойынша мұғалімнің оқушыларға көмектесу мақсаты: денсаулығы үшін жауапкершілік алу.

Дене шынықтыру сабағы, күн тәртібіндегі дене тәрбиесі жұмыстары, үзіліс кезіндегі ойындар, үй тапсырмасын орындау бұлар — \$ мектептегі дене тәрбиесі жұмысының түрлері

Дене шынықтыру сабағында айналмалы жаттығудың қолданылуы: Дене қабілетін дамытуда

Дене шынықтыру сабағында бастауыш сыныпта шешілуіне көп уақыт бөлінетін міндет: Дене қабілетінің дамуы

Дене шынықтыру сабағында белсенділік қағидатын туындайтын талаптардың бірі: шынығу үдерісіне деген белсенді көзқарас қалыптастыру.

Дене шынықтыру сабағында жасөспірімдердің жеке бас ерекшеліктерін ескеру мақсатында қолданылатын тәсіл: саралау.

Дене шынықтыру сабағында нығайтылатын оқушының қозғалыс дағдылары: техника және тактика

Дене шынықтыру сабағында оқушыларға сұрақтар қойылып, олардың жауап беруі арқылы жаңа материал түсіндірілетін сабақ: диалог сабақ.

Дене шынықтыру сабағының қорытынды бөлімінде дене ауыртпалығын біртіндеп азайтуға арналған \$жай жүріс, тыныс алу жаттығулары

Дене шынықтыру сабағының қорытынды бөлімінде дене ауыртпалығын біртіндеп азайтуға арналған: төменгі — орташа ырғақты жүгіру жаттығулары

Дене шынықтыру сабағының тығыздығын анықтау жолы: хронометраждау

Дене шынықтыру сабақтарында қозғалмалы ойындарды жүйелі өткізу негізгі қимыл дағдыларын, дене қасиеттерінің дамуын күшейтпейді

Дене шынықтыру секциясының оқу жоспарын кім бекітеді: Мектеп кеңесі

Дене шынықтырудағы эстетикалық тәрбиенің әсері: дененің дұрыс, түзу, сымбатты өсуі

Дене шынықтыруды кәсіби қолданбалы деңгейде пайдалану барысында шешімін табатын міндеттер: жұмыс қабілеті артады

Дене дамуы, дене әзірлігі, дене жетілуі, дене тәрбиесі, спорт, дене мәдениеті -: дене тәрбиесі ұғымы

Денедегі әрбір клетка ең шеткері орналасқан жүйелерге қамтамасыз ететін заттар оттегі, су, тұз

Денемен тіреле, бастан асыра айналу қимылы: алға және артқа домалау

Денені алға қарай құлаған сияқты етіп иіліп, дененің салмағын алға басып жүру: аяқты бүгіп жүру

Денені шынықтырудың алғашқы қадамы немен шынығудан басталады: ауамен

Денені, басты тік, қол мен аяқтың қимылдарын еркін ұстау: сымбаттылық қасиеті

Дененің ауада айналуы: сальто

Дененің бас арқылы аударылып түсуі гимнастикада қалай аталады? Тоңқалаң асу (кувырок)

Дененің бір жағы жасамай қалуы: гемиплегия

Дененің икемділігі неге байланысты емес: бой көрсеткіштеріне

Дененің салыстырмалы түрдегі салмақсыздығы, суда көлденең жағдайда болу: қозғалыс-тірек аппаратын жетілдіреді

Денсаулығын арттыруға, спорттағы жетістіктердің одан әрі дамытуға қиын спорттық жаттығуларды орындауға бағытталған гимнастика түрі: спорттық гимнастика

Денсаулығын түзеуге бейімделген жаттығулар өткізетін дене тәрбиесі тобы: арнайы дәрігерлік топ

Денсаулығында және дене даму жағынан ауытқулар жоқ жан — жақты шыныққан оқушылар тобы негізгі топ

Денсаулық және спорт күндерін өткізуге тиым салынатын орын театр, кино, көрме

Денсаулық күндерінде өткізілетін қозғалмалы ойындар: Жас ерекшеліктеріне сәйкес құрастырылады

Денсаулықтары аздап қана нашарлаған, дене қуаты дайындығы төмен топ: дайындық тобы

Денсаулықтарында ауытқулары жоқ, дене дайындық деңгейлері жоғары мектеп оқушылары енгізілетін топ: негізгі медициналық топ

Дидактика сөзінің мағынасы \$оқыту

Динамикалық қағиданың мәні (өскелең)-(өсу): жаңа тапсырмалар мен бірқалыпты үдемелі өсу көлемін және соған байланысты жүктеменің орындалу жалпы талабын білдіреді

Домалау орындалмайды: Тік тұру қалпында

Допқа таласқан ойыншыларға шығарылатын шешім: Даулы доп деп есептеледі

Доппен шабуылшы қорғаушының иығын қағып кеткенде, төрешінің шешімі: Қорғаушыға фол беріліп, допты шабуылшы ойынға қосады

Доппен шабуылшы қорғаушының кеудесінің ортасынан қағып кеткенде, төрешінің шешімі: шабуылшыға фол беріліп, допты қорғаушы ойынға қосады

Допты жоғары көтеретін волейболшының (распасовщик) аймағы: 2,3; 2,3,4

Допты лақтыру кезінде допты ұстау техникасы: 3 саусақ

Допты хоккей алаңының өлшемі қандай: 90-110м x50-65м

Достыққа, ұйымшылдыққа, коллектившілдікке тәрбиелейтін спорттық ойын түрі \$футбол

Егер бір-біріне соғылған ойыншыларда төрт фолдан бар болса төреші:екеуіне тағы бір фол беріп, екеуі де ойыннан шығарылады.

Ежелгі грек олимпиадасынаға кім қатысуға құқылы болды: тек бойдақ грек еркектері

Екпін алып секіретін жерде жүгіру жолы қанша метр болуы керек? 20 метрдей

Екпін алып секіретін жерде жүгіру жолы неше метр болуы мүмкін: 45 метрдей

Екпінді жүгіріспен ұзындыққа секіргенде жылдамдыққа: екпінді жүгірістің аяғында жетеді

Екпінмен жеңіл атлетикалық секірулер: ұзындыққа, биіктікке, үш еселісі және секіру: Таяқпен (шестпен)

Екі адымдап бір мезгілде таяқ тіреп жүру бұл: сол аяқты адымдап, оң аяқты тіреп

итереді

Екі команда 3-орынға ие болса, № 44 мектептің алатын орны: 5

Екі шаңғының басын бір-біріне түйістіре, артқы жағын алшақтатып тежеу әдісі: Соқа әдісі

Екінші бала орнында, бірінші бала оң аяқпен артқа-сол аяқпен жанға-оң аяқты сол аяқтың жанына қою- үшінші бала сол аяқпен алға-оң аяқпен жанға-сол аяқты оң аяқты қосу: Бір қатардан үш қатар сапқа ауысу кезеңі

Екінші тоқсандағы сабақтар өткізілетін орын: спорт зал

Елу бес (55) жастағы адамдарға арналған дене тәрбиесінің әлеуметтік қызметтері: денсаулық

Елу бес 55 жастағы және одан үлкен адамдардың дене тәрбиесінің ең басты әлеуметтік қызметі: сауықтырмалы

Елімізде дене шынықтыру жүйесінің негізіне алынған сынақ: Президентті сынақ

Елімізде президенттік сынақ дене шынықтыру жүйесінің негізінде алынған сынақ

Емдік гимнастика гуралы оқу құралы алғаш рет шыққан жыл: 1923

Ең алғаш рет суда жүзу олимпиадасы өткен жыл: 1956 жыл

Ең алғаш шаңғы тебуді үйрену қалпы \$ таяқты бірдей тіреп, аяқты қатар ұстау

Ең алғашқы коньки жасалған материал: сүйектен

Ең көп таралған шаңғымен жүру әдісі: Алма кезек екі адымдап жүру

Ең күрделі саналатын еңбектің түрі Оқу барысындағы еңбек

Ең үлкен жүктеме коньки сабағында берілуі тиісті бөлім негізгі бөлімнің ортасында

Еңбек етушілердің мәдениеті түсінігі: дене тәрбиесінің жеке жүйелері

Еңбек қызметінің негізгі кезеңіндегі ЖДД міндеттері: жан-жақты дене даярлығының жоғары деңгейімен қамтамасыз ету

Еңбек пен әскери іс — әрекеттерге тікелей бағытталған дене тәрбиесінің арнайы мамандандыру процесі: кәсіптік — қолданбалы дене тәрбиесі

Еңбек тәрбиесінің негізгі саласы \$ баланы кәсіпке үйрету

Ептілікке қатысты алғанда жекеге жатпайды: күрделі қозғалыс міндеттерін жылдам, дәл және тиімді шешу қабілеттері

Ептілікке қатысы жоқ дене қабілеті: оқу қабілеті

Ептілікті өте қажет ететін спорт түрі: баскетбол

Ептілікті тәрбиелеуге байланысты қолданылатын жаттығу: жаңалық жағдайдың өзгеруімен

Ер балалар үшін акробатикадағы бастапқы жаттығу қарлығаш бейнесі

Ер балалар үшін ұзындыққа секіру межесі: 210 м

Ер балаларда абсолюттік күштің табиғи өсуі: 16-17 жас

Ер балаларда бұлшық еттер күшінің үдемелі түрде өсуі: 13-14 жас

Ер балалардың үш тәсілмен, уақытқа, өрмелеудегі арқанның ұзындығы: 4 м

Ересек адам салыстырмалы тыныштық күйінде 1 минутта тыныс алу саны: 16-18 рет

Ересектер дене мәдениетінің бағыты: гигиеналық, ЖДД, спорт, кәсіби-еңбекті, әскери, емдік, бос уақыт

Ересектер тобындағы (17-18 жас) қыздар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілердің биіктігі: 76,2

Ересектер тобындағы (17-18 жас) ұлдар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілердің биіктігі: 91,4

Еркін жаттығуға арналған арнайы гимнастикалық кілемнің көлемі: 12x12

Еркін жаттығулар қатары акробатика және би элементтері, тепе — теңдік, секіру

Еркін жаттығулардың бастапқы, басты және кең таралған жаттығулар кешені \$ динамикалық және статистикалық жаттығулар

Еркін жаттығулардың диамикалық жаттығулар қатары хореографиялық элементтер, қозғалыстар, секірулер, акробатикалық секірулер, домалаулар, бұрылыстар

Еркін жаттығулардың статистикалық жаттығулар қатары: қолдың, аяқтың қалыптары әр түрлі отырыстар, аяқтың, қолдың тепе теңдіктері

Еркін жаттығуының орындалу орны арнайы кілем үстінде

Ерлер үшін найзаның салмағы қанша: 800грам.

Ерлерге арналаған гранаттың салмағы: 700 гр

Ерлерге арналған ядроның салмағы: 7,257

Ертеде олимпиада чемпионын қалай атаған: Олимпіоншы

Ертемен жасалған массаж \$күні бойы атқарылатын жұмысқа, қызметке организмді дайындау

Ертеңгілік гимнастиканы орындау уақыты: 5 — 6 мин

Жазғы демалыс лагерінде міндетті түрде өткізілетін мерекелер ашылу, жабылу мерекесі

Жазғы Олимпиада ойындарына жататын спорт түрлерін атаңдар: Суға жүзу, жеңіл атлетика, футбол, велоспорт.

Жазғы олимпиадалық ойынның өту ұзақтығы: 21 күн

Жазғы Президенттік көпсайысқа қай түр енбейді: тартылу

Жай жүріп сырғанауға, бұрылуға қолайлы әдіс: аяқты көтеріп басу

Жақсылық Үшкемпіров спорттың қай түрімен айналысқан: күрес

Жақын арадағы жүгіріс шапшаңдықты арттырады

Жақын қашықтыққа жүгірген кезде коньки тебуші үшін ең маңыздысы: Қолдың үйлесімді жұмыс істеуі

Жақын қашықтыққа жүгіру мына бұйрық бойынша орындалады: «Сөреге тұр. Дайындал, жүгір!»

Жалпы дамыту жаттығуларын оқыту әдістері: көрнекілік, сөздік, практикалық

Жалпы білім беретін мектептегі дене тәрбиесі пәнінің оқу жоспарын, бағдарламасын, стандартты дайындайтын орын \$ мемлекеттік мекемелер (Білім министрлігі, комитет)

Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабағында шешілетін міндеттер: денсаулықты нығайту, білім беру, тәрбиелеу міндеттері

Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабағының міндеттері: тәрбиелеу, сауықтыру, білім беру

Жалпы дамыту жаттығулары қолданылатын сабақтың бөлімі дайындық

Жалпы дамыту жаттығуларын оқыту әдістері көрнекілік, сөздік, практикалық

Жалпы дамыту жаттығулар кешенінде жүктеме ... байланысты жасқа, жынысқа, оқушының дайындығына

Жалпы дамыту жаттығуларм қолданылатын сабақтың бөлімі: дайындық

Жалпы дамыту жаттығулары кезінде қолданылатын құрал түрлері: секіргіш, доп, гимнастикалық таяқша, гимнастикалық орындық

Жалпы дамыту жаттығулары қай кезде өткізіледі: Сабақтың даярлық-кіріспе бөлімінде

Жалпы дамыту жаттығулары қолданылатын сабақтың бөлімі \$дайындық

Жалпы дамыту жаттығуларын оқыту әдістері \$ көрнекілік, сөздік, практикалық

Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға қандай құрал қолданылмайды: сырық

Жалпы дамыту жаттығуы қай кезде орындалады – сабақтың даярлық: кіріспе бөлімінде

Жалпы команда саны көп болған жағдайда, жарыс өткізуді бастау: жеребе тастау арқылы

Жалпы төзімділікті тәрбиелеуде қолданылатын әдіс: Біркелкілік, ауыспалы, фортлек

Жамбас сүйегі сынған адамды дұрыс жатқызу реті: екі табан бірге, екі тізе екі жақта

Жан — жақты дамыту жаттығулары дене шынықтыру сабағының ... өтіледі: дайындық бөлімінде

Жан — жақты, дене қуаты даярлығы жоғары, дені сау адамдарға арналған сынама деңгейі президенттік деңгей

Жан — жақты, дене қуаты даярлығы жоғары, дені сау адамдарға арналған сынама деңгейі \$Э) орташа деңгей

Жануарлар мінезінің бейімделу қасиетінің өте жай өзгеретін түрі инстинкт

Жанұя мен өзге елдерді, қалаларды тарихи орындарды көруге арналған шара: саяхат

Жанұямен жорыққа шығуға болатын күндер топтамасы бір немесе бірнеше күнге

Жанұямен жорықты өткізу түрі далада қонып немесе қонбай

Жаңа бастаған спортшылар жаттығуындағы негізгі әдіс: қайталамалы

Жаңа жаттығу өткізілетін сабақтың бөлімі \$E) негізгі бөлімнің басы

Жаңа жаттығу өткізілетін сабақтың бөлімі: негізгі бөлімнің басы

Жаңа үйренушілердің жіберетін қатесі \$ аяқ кідіріп, аяқ тізесі көп бүгіледі

Жаңа, күрделі жаттығулар сабақтың орындалады: негізгі бөлім басында

Жаппай, үздіксіз, ауыспалы, топтық, айналмалы, даралық — сабақты ұйымдастыру әдістері

Жартылай шпагат жаттығуының орындалу әдісі: артқа домалауды аяқтау кезінде, бір аяқтың тізесін жерге тіреп, екінші аяқты тіктеп, артқа созып отыру

Жарыс жүйесінің сипаттамасы: бәсеке жиынтығының ретімен

Жарыс кезінде жүзуші екі қолын тигізу қажет: қалқанға

Жарыс қорытындысы жазылады: хаттамаға

Жарыс, жаттығу әдістері, бұл практикалық әдіс

Жарысқа алдын — ала даярлық, мұздың бетін қардан тазалау, сөре және мөре сызықтарын белгілеу, төрешілерді әзірлеу жарысқа қойылатын талаптар

Жарысқа қатынасушылардың аты-жөні енгізіледі өтінішке

Жарыста ойыншылары бағынуға тиіс тұлға: төреші

Жарысты ұйымдастыратын қимыл — қозғалыс ойындарының негізгі орталығы мектеп

Жарыстық сипат алатын ойындар: қозғалмалы ойындар

Жарыстың алдында массаждың алғашқы немесе алдын — алу: спортшының төзімділігін арттырады

Жарыстың жабылуында марапатталады жеңімпаздар

Жарыстың мақсаты мен міндеттерін, өтетін орынын, уақытын жеңімпаздарды анықтауды корсету тиістілігі \$ ережеде

Жас ерекшелік психологиясы өз алдына дербес ғылым ретінде бөлініп шыққан уақытты: XIX ғ. II жартысы

Жас жүзушілердің кроль әдісімен жүзде үйренетін тыныс алу әдісі- \$ екі жақты әдіспен орындалады

Жасанды мұз айдынын жасақтау \$ спорт залда

Жасөспірімдер үшін тау шаңғысы жарысы жолы ұзындығы: 250м

Жасөспірімдерді саппен жүргізгенде аяқтың көтерілуі биіктігі еденнен:15-20.

Жасөспірімдердің білезік күшінің дамуын өлшейтін спорттық құрал: 1 кг нығыздалған доп

Жастар үшін волейбол ойын торының биіктігі қандай: ұл: 2м20см; қыз: 2м10см.

Жастарға қоғамдық тәжірибені үйретіп, өмірге, еңбекке даярлау \$ тәрбие

Жастары үлкен адамдармен дайындықтың ұтымды түрі: кешенді

Жатқан қалыпта көпір жасау әдісі шалқадан жатқан қалыпта дізесін бүгіп, алақанын басынан асыра жерге тіреп, көтерілу

Жаттығатын немесе машықтанатын массаж спортшының жаттығу кезінде денесін шыпықтыру, шындау, бұлшық еттерін қатайту

Жаттығу жетілуінің негізгі күйі: спорттық баптың даму заңдылықтары

Жаттығу жүктемесі түсінігінің ең басты мәні: спортшы ағзасындағы қызметтік қозғалыстар дәрежесі

Жаттығу кезіндегі шығыршықтың мата бетінен биіктігі: 255 см

Жаттығу микроциклі: бірқатар жаттығу сабақтарынан тұратын жаттығу үдерісінің салыстырмалы түрде аяқталған, қайталамалы бөлімі

Жаттығу микроцикліндегі техникалық даярлықтың орны: Демалыстан соң бірінші күн

Жаттығу нәтижесінде дененің белгілі бір жұмысты орындауға дайын болуы: жаттыққандық

Жаттығу немесе тест жүктемелеріне спортшының бейімделу деңгейі \$ жаттыққандық

Жаттығу орындау кезінде оқушылар ————қатаң сақтау қажет: Ара қашықтықты

Жаттығу орындау кезіндегі арыстың биіктігі: 175 см

Жаттығу орындау кезіндегі әр — түрлі биіктіктегі арыстың өлшемі: 245- 165 см

Жаттығу сабағы дегеніміз: нақты жаттығу тапсырмасын орындауға бағытталған жаттығу қимылдарының, басқа әдістер мен тәсілдердің ұйымдасқан жүйесі

Жаттығу сабағының қай жаңа қимылдың техникасына үйрету тиімді бөлімі: негізгі бөлімнің басында

Жаттығу сабақтарының арасындағы үзіліс уақытына байланысты көрсеткіш: Спортшының өмір сүру тәртібіндегі сабақтардың жүктемелік құны, өткен сабақтардың жаттығу тиімділігінің сабақтастығын қамтамасыз еуді қалпына келтіру үшін қажетті уақыт

Жаттығу сабақтарының салдарынан спортшы ағзасында болатын өзгерістер: жаттығу тиімділігімен

Жаттығу үдерісінде қолданылатын жетектегіш жаттығулар негізінен бағытталады: қозғалыс техникасын меңгеруге

Жаттығу үдерісінің бастапқы тұтас буыны: жеке жаттығу сабағының құрылымы

Жаттығу үдерісінің жоспарланған кесіндісінің жоспары мен ұзақтығы арасындағы ара қатыс: кері тәуелді

Жаттығуды көрсету, плакаттар, схемалар, бұл \$ көрнекілік әдіс

Жаттығуды орындау кезінде оқушылар қатаң сақтау керек: ара қашықтықты.

Жаттығудың дайындық кезеңінің сатылары: дайындық кезінде сатыға бөлуге

болмайды

Жаттығудың жарыс жаттығуларына ұқсастығын анықтайтын белгілер: құрылым мен мазмұн белгілері бойынша

Жаттығудың кезеңдері пайда болатын жағдай: жарыс күн тізбесіне қарай

Жаттығудың орта циклдері жоспарланатын уақыт: 3-6 апта

Жаттығулар оқушылардың бүкіл денесіне әсер етуі, дене қабілетіне сәйкестігі, сабақ өткізетін орынның әзірлігі, өткізу әдісі: Жаттығудың ағзаға әсер етуі үшін орындалатын шарттар

Жаттығулар саны 10-12 жаттығулардан тұрады: таңертеңгілік гимнастика

Жаттығуларды жоспарлау барысында жылдық, тоқсандық сағат саны, оқу материалы көлемі ескерілуі тиіс: жылдық жоспар құрғанда

Жаттығуларды оқушылар бірінен соң бірі кезекпен орындау әдісі — \$ үздіксіз әдіс

Жаттығушылардың бір-бірінен ара-қашықтығы: интервал

Жауырынға тұру жаттығумның орындалуы: тізесін ұстап отырып артқа домалап, жауырыны жерге тигенде қолымен белден тіреу

Жауырынға тұру кезеңінде сақтандырудың жүргізілуі: жанында тұрып

Жәй секірулердің түрлері: биіктікке секіру, ұзындыққа секіру, секіргішпен секіру

ЖДД секцияларының сабақтарын аптасына өткізу саны (рет): 3

ЖДД секцияларының сабақтарын аптасына өткізу саны (реті): 3

Жеке буындар мен бұлшықет топтарын нығайтатын және дамытатын, күшті және икемділікті дамытатын, мүсіннің дұрыс қалыптасуына әсер ететін жаттығу: Жалпы дамыту жаттығулары

Жеке буындарды, бұлшықеттерді нығайту және күш пен икемділікті дамытуға: күшке, икемділікке және денені босатуға арналған жаттығулар

Жеке жаттығуларды орындаған кезде және сабақ барысында денеге түсетін жүктеме ———: физиологиялық

Жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуына әсер ететін әлеуметтік фактор қоғам, орта, отбасы

Жекелеген жарыс қимылдарын бейнелейтін жаттығулардың кіші топтары: арнайы даярланған жаттығулар

Жеңіл атлетика бойынша секірудің түрлерін ата ұзындыққа секіру, биіктікке секіру,

сырықпен секіру

Жеңіл атлетика диаметрі 2м 13,5см шеңбер: ядро серпілетін.

Жеңіл атлетика ережесі бойынша сөреден жүгірер алдында неше команда беріледі: 3

Жеңіл атлетика жаттығулары жалпы: бес түрге бөлінеді

Жеңіл атлетика жаттығуларын одан әрі жетілдіретін ойын түрі: қимыл-қозғалыс ойындары

Жеңіл атлетика сабағында аяқ киімнің табаны қандай болу керек: резеңке

Жеңіл атлетика түріне жатпайды: өрмелеу

Жеңіл атлетикада алты минут бойы жүгіру: төзімділікті арттырады

Жеңіл атлетикада диаметрі 2 м 13,5 см шеңбер: Ядро серпілетін

Жеңіл атлетикада екпіндей жүгіріп келіп биіктікке секіру әдісінің неше кезеңі бар: төрт

Жеңіл атлетикада жүгіру жолдарының ені неліктен 1 м 25 см болады: қауіпсіздік мақсатында

Жеңіл атлетикада кедергіні қарғып жүгіру қашықтығы:100-400м.

Жеңіл атлетикада спорттық адыммен жүруге үйретеді:50-100м.

Жеңіл атлетикада төмендегі сөрелік қандай қашықтықта беріледі: қысқа

Жеңіл атлетикада тірегіш (колода) қолданылатын қашықтықтар: қысқа қашықтықтар

Жеңіл атлетикада эстафета таяқшасын беру және қабылдау аймағының ұзындығы: 20 м

Жеңіл атлетикада эстафеталық таяқшаны қанша метрлік аймақта береді: 20 м

Жеңіл атлетикада эстафеталық жарыста 20 метрлік аймақ: эстафета таяқшасын беру және қабылдау аймағы

Жеңіл атлетикадағы ұзындығы -30см, диаметрі 3-4см таяқша: Эстафеталық таяқша

Жеңіл атлетикадан тұңғыш Олимпиада чемпионы: Шишигина Ольга

Жеңіл атлетикадан халықаралық жарыс алғаш рет өткен жыл: 1912 жылы

Жеңіл атлетиканың шапшаң түрлеріне жатады: қысқа қашықтыққа жүгіру

Жеңіл атлетика ойыны: «Кім жылдам»

Жеңілден- қиынға, қарапайымнан -күрделіге, меңгерілген қимыл әрекеттен —

меңгерілмеген қимыл әрекетке ауысып орындау принципі: реттілік

Жеткіншек жасынан «Ересектер жасына» көшкенде қалыптаса бастайтын қабілеттері: ақыл -ой қабілеті дамып, өзінің пікірін дәлелдеу, не өзінің ісіне талдау жасау

Жеті фазаға бөлінетін гимнастикалық жаттығу: таянып секіру

Жетістіктерге жету кезеңдеріне аз әсер ететін факторлар: Жаттығу жүктемелерінің жалпы көлемінің артуы

Жоғарғы жетістікті спортының ерекше қызметі: эвристикалық және эталонды

Жоғары жетістікті спортының ерекше қызметі: эвристикалық және этанолды

Жоғары мектепке дейінгі жастағы балаларды оқытуда, сабақта ойын түрін қолданудың кемшілігі: Дұрыс жауап: қозғалыс сапасының төмендеуі

Жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс: Біркелкі, қайталау, айналмалы арақашықтықты

Жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер: қабілеттерді жан-жақты тәрбиелеу

Жоғары сыныптарда сабақта өтетін дене қабілетін дамытуға және қозғалысты оқытуға бөлінетін дұрыс уақыттың қатысы (%):30 — 70

Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбінесе дене қабілетінің дамуына қолданылатын құралдар: арнайы дамыту жаттығулары

Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбірек уақыт бөлінетін міндет: дене қабілеттерін дамытуға

Жорғалау жаттығуы орындалатын құрал акробатикалық төсеніште

Жорық, серуен, саяхат бұл — дене шынықтыру құралы

Жотаға ұқсайтын әріп: S әрібі

Жұмсартудық орындалуы: қатар жатқан нүктелерді басу арқылы

Жұмысшылардың денсаулығын нығайтып, еңбек өнімділігін арттыратын гимнастиканың түрі фөндірістік гимнастика

Жүгіре қашықтыққа лақтыру техникасын үйрену үшін арнайы жаттығулар: Соңғы бес қадам жасап лақтыру; нығыздалған допты лақтыру

Жүгіретін жолдың ені: 1 м 25 см

Жүгіру аяқталатын сызық -: мәре

Жүгіру бойынша—— жарыстар өткізілмейді: 6 м бойы жүгіру

Жүгіру жарыстарының ең алыс қашықтығы: 3000 м, 5000 м, 10000 м, 20000 м

Жүгіру сабағында мәреден кейін 8-9 м бос жер болуының қажеттілігі: Қауіпсіздік мақсатында

Жүгіру техникасын игеру үшін арнайы дене жаттығулары: Тізені биік көтеріп жүгіру

Жүгіруде К.Купер ұсынған тест:шыдамдылықты.

Жүгіруді аяқтайтын сызық: мәре

Жүгіруді бастайтын сызық: сөре

Жүгіруді бөлуге болады: үш түрге

Жүгіруді мәреден бастау тәсілі: жоғарғы, төменгі сөре

Жүгірудің техникасын меңгерудегі арнайы дене жаттығулары: Орнында тұрып қол жаттығуларын жасау, орнында жүгіру, бөксені жоғары көтеріп жүгіру

Жүгірушінің жүгіруді бастар алдында тұру керек \$ сөрелік қалыпқа

Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру реті: екпіндей жүгіру, серпілу, самғау, жерге түсу

Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру кезінде жіберілетін қателіктер \$ жүгіру қадамының дұрыс болмауы тақтайшаны баспай секіру

Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудегі тақтайдың ұзындығы қанша: 125 см

Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің ретті: екпіндей жүгіру, серпілу, самғау, жерге түсу.

Жүгіріп келіп, иықтан жоғары, құлақ тұсында, негізін жоғары қаратып ұстау арқылы лақтыру граната лақтырудың күрделі түрі

Жүзген кезде бет суға батырылатын жүзудің әдісі: кроль

Жүзе білетіндерге арналған ойын «Су добы»

Жүзе білудің негізгі құндылығы: суға батып бара жатқан адамды құтқару

Жүзу әдістерінің бәрінде: ішке қарай тыныс алады, ауыз не мұрын арқылы тыныс шығарады

Жүзу әдісі: қроль

Жүзу жаттығуының бөлінетін кезеңі — \$E) көшпелі, даярлық, негізгі

Жүзу сабағын өткізу кезіндегі ауаның температурасы: +22

Жүзу сабағын өткізу кезіндегі судың температурасы: +20

Жүзу сабағында 5-ші сыныпта су температурасы қаншадан төмен болмау керек: 20<sup>0</sup>с  
тан төмен болмау

Жүзу сабағында бірінші сабақтың ұзақтығы: 10 мин

Жүзу спорттық және ... болып жіктеледі: қолданбалы

Жүзу спорттық және болып жіктеледі: қолданбалы.

Жүзу спорты ойындары \$ «Судағы саяхатшылар»

Жүзу спортында сөреден шығудың түрлері: 2

Жүзу үйренуге ең қауіпсіз жер: әуез.

Жүзу спорт түрлеріне баланатын ойын: «Қалтқы»

Жүзуге үйрену кезеңі екі кезең

Жүзуде арнайы қимыл-әрекет жаттығулар кешеніне жатпайтын жаттығулар: Жалпы даму жаттығулары

Жүзуде бұрылу арашық және болып бөлінеді: жабық.

Жүзуде бұрылулар ашық және ——— болып бөлінеді: жабық

Жүзуде қалыптасқан дағдылар жүзу дағдысы және сүңгу дағдысы

Жүзудегі брасс әдісі: Кеудемен жүзу

Жүзуден жарыстар өтетін бассейндерде неше жол: 8

Жүзуді үйренуден бұрын: дәрігерге көріну, рұқсат алу керек

Жүзуді үйретудің бағдарламасын анықтамайтын фактор: Жүзіп үйренушілердің жынысы

Жүзудің ең жылдам тәсілі: кеуде кролі.

Жүзудің ең көп тараған және шапшаң түрі: Кроль әдісі

Жүзудің ең ұшқыр тәсілі — кроль тәсілі

Жүзудің кроль әдісінің орындалуы: Аяқтың жоғары - төмен қозғалысы, қолмен есу

Жүзудің спорттық әдістерін үйрену: екінші кезеңде басталады

Жүзудің ұғымы- жүзудің ұғымы \$E) қалқып тұра алу

Жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген адамның жүрек соғу жиілігі: минутына 48-50 ге дейін сирейді

Жүзуспортында сөреден шығу түрі:2 сөре.

Жүзуші бұрылу кезінде басын судан шығармай бір қолдың бассейін қабырғасына тигізіп дем тартпай бұрылса, бұл —болады: жабық бұрылу

Жүзіп үйренуге ең қауіпсіз орын — әуез

Жүрек-тамыр жүйесінің функционалды мүмкіндіктерін дамыту мақсатында жүктемені шамалауда жүрек соғысының көрсеткіші мына мөлшерден кем болмауы қажет (соғу/мин): 130

Жүректен шыққан қанды денеге тарататын тамырлар артериялар

Жүру бұл: адамның орнынан қозғалуының негізгі әдісі

Жүрудің негізгі түрі: жай адыммен, алға еңкейе адымдап, спорттық адыммен жүру

Жүріс -: тепе — теңдік жағынан күрделі автоматтандырылған дағды

Жүрістің өзгеруі, аяқ, қолдың дірілдеуі, жаттығуды орындау сапасының белсенділігінің төмендеуі, терлеуі, тынысының жиілеуі -: оқушылардың ауыру туралы белгілері

Жыл басындағы дәрігерлік бақылаудың қорытындысы бойынша оқушылардың топқа бөлінуі: негізгі топ, даярлық топ, арнайы топ

Жылдам қарқынды қажет ететін спорт түрі: бокс

Жылдамдық сапасының дамуына қандай жаттығу жатады: Он метрді үш рет қайталап жүгіру

Жылдамдық, күш қабілеттілігіне, жұқа үйлесімділік қозғалыстарына бағытталған жаттығулар .....орындалады: негізгі бөлімнің басында

Жылдамдыққа жүгіру ойыны \$ «Құтқара жүгіру»

Жылдамдықты арттыру үшін қолданылатын машықтану әдісі: қайталама

Жылдамдықты және ептілікті анықтайтын тест: 10 м 3 рет жүгіру

Жылдамдықты жетілдіруге арналған жаттығу: қысқа қашықтыққа жоғары жылдамдықпен қайталау жүгіру

Жылдамдықты тексеруге арналған сынақ (5 сыныпқа): 60 м жүгіру

Жылдамдықты тексеруге арналған сынақ түрі: 3-5 км шаңғымен жүру

Жылдамдықты тексеруге арналған сынақ: 60м

Жылдамдықты, ептілікті, күшті, батылдықты дамытатын және тепе-теңдік жүгіру,

секіру элементтері орындалатын жаттығулар: акробатикалық

Жылдық жаттығу циклінің жарыс жаттығулары қосылуы тиіс кезең: даярлық пен жарыс кезеңін және арнайы даярлық кезеңінде

Заманауи кәсіби-қолданбалы спорт түрлерінің қалыптасуы көбінесе байланысты: қоғамның, халықтың кәсіби қызмет дайындығының қажеттілігіне

Икемділік, тұтас қозғалыстың үйлесімділігіне жасалатын бақылау жаттығулары: 3x10 метрге қайталап жүгіру

Икемділікке арналған ойындар «Туннель»

Икемділікті анықтайтын жаттығу түрі отырған қалыптан алға иілу

Икемділікті анықтайтын тест: отырған қалыпта алға иілу

Икемділікті арттыратын жаттығу \$ көпір жасау

Икемділікті дамытудың негізгі әдісі қайталау

Икемділікті қажет ететін спорт түрі: көркем гимнастика

Икемділікті тәрбиелеудегі негізгі әдіс: сериялы

Икемділікті дамытудың негізгі әдісі: қайталау

Икемділіктің дамуын және оған барынша әсер ететін жолы: күніне екі рет қайталап жасау

Илей жұмсартуда орындалу техникасы бөлінетін шартты түрі: 3

Йога жүйесін дене шынықтыруда қолданған ел: Үндістан

Иыққа арналған бір орында орындалатын жаттығу қолымызды иыққа қойып, иығымызды алға артқа айналдыру

Иілгіштікке қажет ететін спорт түрі: көркем гимнастика

К.Купердің төзімділікке арналған жүгіру тестісінің уақыты неше минут: 12 минут

Кедергіден қарғып жүгірудің қашықтығы: 100 — 400 м

Кез — келген қозғалыстың жәие кез — келген дененің тұру қалпын сақтаудың қажетті тұрақтылығы бұл: тепе — теңдік жаттығуы

Кезекпен шаңғының басын көтеріу, аяқты өкшесіне қарға тигізіп алға жылжу бұл: адымдап жүру

Керекті жылдамдықты бастау үшін жүгірудің әдісі: аяқ ұшымен

Керме мен арыстағы жиі кездесетін жарақаттың болу себебі: Жаттығудың техникасын дұрыс меңгермеген, Жаттығуды дұрыс орындамаудан

Керме үстінде орындалатын жаттығу түрі серпіліс жаттығулары

Кермеде орындалатын жаттығу: асылып тұрып, күшпен таянышқа көтерілу

Кермеде тартылу кезіндегі санау ережесі бойынша: Екі қолды дұрыс ұстап, екі тізені көтеріп, аяқтарды сермемей, кермені иекпен өтіп, бастапқы тұрысқа келгенде сан есептеледі; Белтемірді жоғарыдан ұстап, денені түзу ұстап, кермені иекпен өтіп, бастапқы тұрысқа келгенде сан есептеледі

Кермедегі және сырықтағы жаттығулар дамытады: координациялылық; күш

Керіліп-созылуға арналған жаттығулардың буындарға әсері: иілгіштік

Кеудемен де, шалқалап та жүзуге болатын әдіс: кроль

Кеудемен құлаштап еркін жүзгенде дененің орналасуы: көлденең

Кеш статистикалық тұрақтылыққа қатысты жаттығулар: қолмен тұру

Классикалық баскетбол аланының ұзындығы мен ені: 26-14

Классикалық баскетбол алаңының ұзындығы мен ені: 26 метр және 14 метр; 26x14

Конки тебу кезінде құлай білу әдісі: тізені бүгіп бір қырымен жата кету.

Конки тебушінің жақын қашықтықта жылдамдықты дамыту жат.әдісі: қайталау әдісі.

Конкиді мүмкіндігінше қанша уақыттан артық теппеген дұрыс: 35 минут.

Конкимен жаттығу кезінде өзін-өзі бақылаудағы жұмыс түрі: қан тамыры соғысын өлшеу.

Конкимен сырғанап үйренудің негізгі талабы: кеудемен қолды дұрыс ұстау.

Контрактура бұл: буынның қозғалмай қалуы

Коньки жарысы кезінде мұз айдынында салынатын тыйым: конькисіз алаңға шығу

Коньки жарысы кезінде мұз айдынында салынатын тыйым: конькисіз алаңға шығу

Коньки жарысынан халықаралық ұйым құрылған жыл: 1892 жыл

Коньки сабақтарында хронометраж хаттамасын жүргізу жұмыс түрі: сабақтың тығыздығын анықтайды

Коньки спортында жүгіру жолының саны: 2

Коньки тебу кезінде құлай білу әдісі: Тізені бүгіп, бір қырымен жата кету

Коньки тебу кезіндегі денеге ең қажетті дене қасиеті: тепе -теңдік

Коньки тебушінің жақын қашықтықта жылдамдықты дамыту жаттығуларының әдісі: Қайталау әдісі

Коньки сабақтарын ұйымдастырудың әдісі: жаппай әдіс

Конькиге бәтеңкенің орналасқан жері ортасы

Конькиден алғаш жарыс өткен жыл, ел: 1763 жыл Англия

Конькиді мүмкіндігінше қанша уақыттан артық теппеген дұрыс: 35 минут

Конькиді өте ертеде мұз үстіне пайдаланған \$ қатынас құралы ретінде

Конькимен ең алғашқы жаттығу жасау серпін жасап үйрену

Конькимен жарыс кезінде көрсеткішті анықтайтын құрал: секундомер

Конькимен жаттығу кезінде өзін-өзі бақылаудағы жұмыс түрі: Қан тамыры соғысын өлшеу

Конькимен мұздағы би: мәнерлеп сырғанау

Конькимен ойналатын қимыл — қозғалыс ойыны «Зырылдауық»

Конькимен сырғанап терлеп келіп демалғанда қардың, мұздың үстіне отыруға болмайды

Конькимен сырғанап үйренудің негізгі талабы: Кеуде мен қолды дұрыс ұстау

Конькишінің киімі: гигиеналық талапқа сай болуы қажет

Көбелектін қанат қағысымен ұқсас жүзу әдісі: баттерфляй

Көзге түсе бермейтін заттың майда ерекшеліктерін тануға үйрету нәтижесі: бақылағыштық

Көлбеу жазықта жатып омыртқаны созуға болатын уақыт ұзақтығы: 30 — 45 мин

Көлденең кермеде тартылу, отырып, тұру, секіру жаттығулары өз салмағының ауырлығын басқару

Көп жылдық даярлық кезеңдеріндегі спортпен шұғылдану нәтижелерінің динамикасы: жаттығу жүктемелерімен сәйкес келмейтін өсіммен

Көп күш жұмсалған жаттығулардан кейін зейінді басқа жаққа аудару құралы ретінде пайдаланылатын жаттығулар: Денені босатуға арналған жаттығулар

Көпжылдық жаттығу үдерісінің негізін құрайтын циклдер түрінің жүйесі: жаттығу макроциклдерінің жүйесі

Көпшілік дене тәрбиесінің шаралары: дене шынықтыру мейрамы, туристік сапар, жарыстар

Көпір жаттығуы кезіндегі қателік: Саусақтармен жерге тірелу

Көркем гимнастикадағы жүріс түрлері \$ аяқ басының ұшымен, өкшемен, жартылай отырып

Көркем гимнастика жаттығуларының бөлімдері: дайындық және негізгі

Көркем гимнастикадағы жолақ таяқшасының ұзындығы: 50 — 60 см

Көркем гимнастикадағы жолақтың жалпақтығы: 2, 5 см

Көркем гимнастикадағы жолақтың ұзындығы: 5

Көркем гимнастикадағы негізгі жаттығулар кешені құралсыз және құралмен орындалатын жаттығулар

Көркем гимнастиканың ерекшеліктері би элементтері, музыка құралдары

Көркем гимнастиканың негізгі құралдары: доп, құрсау, секіргіш, булава, жолақ

Көркем гимнастиканың олимпиадалық ойындарға енген жылы 1984 жылдан бастап

Көтеру жаттығуларының әсері өз күшін үнемдеп пайдалануды

Көтеру жаттығулары әсер ететін организм \$тыныс алу мен қан айналымы

Көшпелі, даярлық, негізгі бұл: жүзушінің жаттығуының үш кезеңі

Кроль әдісі: ең ұшқыр әдіс

Кроль әдісімен жүзу әдіс \$ ең ұшқыр

Кроль әдісімен жүзуді үйретудің бөлінетін кезеңі: төрт кезең

Кросс төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы: төзімділікті

Кростық жүгіру мен ұзақтыққа жүгірудің айырмашылығы неде: жүргізу орындарына байланысты

Кубок ойынының өту түрі айналмалы

Күйген жерге операция жасалғанда емдік массажды бастау уақыты: 7 -10 күн

Күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі сауықтыру жұмыстары: Сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттері, ұзартылған үзіліс, спорттық сағат

Күнделікті сабақ жоспарын жоспарлау құжатының негізі: сабақтың тоқсандық тақырыптық жоспары

Күрделі қимыл қозғалыстарды алғашқы үйрету кезеңінде қолданылатын оқыту тәсілі жаттығуларды бөлшектеп — үйрету тәсілі

Күрделі қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінде қолданылатын әдіс: бөлшектелген

Күрделі, спорттық элементтерімен ойын өткізуге болатын сыныптар: жоғарғы сыныптар

Күш арттыратын жаттығулардан дамиды: Шапшаңдық, төзімділік

Күш дайындығы барысында динамикалық күшті жоғарылату бағытында қолданылады: үлкен жылдамдықпен қолданатын ауырлық (салмақ)

Күш дегеніміз:: Адамның сырттан әсер еткен қарсылықты жеңуі немесе бұлшық етінің күшімен қарсы тұра білу

Күш жаттығулары нығайтады: дене күшін

Күш қабілетін жетілдіру үшін ———түрлері қолданылады: кермеге тартылу, биікке өрмелеу, ауыр салмақтар көтеру

Күш, жылдамдық сапаларын дамытуға арналған жаттығулар: Бөгеттер арқылы секіру

Күш, жылдамдық, ептілік, икемділік, төзімділік дене қуатының қасиеті

Күш-жылдамдық сапаларын дамытудағы арналған жаттығулар: бөгеттер арқылы секіру.

Күшті арттыру жаттығулары: ауыр жаттығулар

Күшті дамыту жаттығулары: ауыр жаттығулар

Күшті дамытудың жаттығулары: сыртқы және өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары

Күшті де, жылдамдықты да қажет ететін спорт түрі: Академиялық ескек есу

Күшті күшейту жаттығулары: Жалпы күш дамыту жаттығулары

Күшті физиологиялық жүктеме түсіретін жаттығуларды өз ауыртпашылығын түсіретін жаттығуларға мәжбір ететін құбылыс: Шаршау құбылысы

Күштіде жылдамдықты қажет ететін спорт түрі: академиялық ескек есу.

Кіріспе, жаңа, аралас, қорытынды есеп сабақтары, бұлар — \$ сабақтың түрлері

Кішкентай допты лақтыру кезінде екпін алу кезіндегі неше метрлік жолда орындалады: кемінде 10м.

Кішкентай допты лақтыру кезінде екпін алу кендігі неше метрлік жолда орналасады:

кемінде 10м

Кіші ағаш аттан секіружаттығуы барысында дамитын қасиеттерге жатпайды: білімділік

Кіші ат 6 сыныптағы ер балаларға арналған кіші аттың биіктігі: 110 см

Қабілетті, дарынды балаларға 1-11 сынып аралығында кең қанатты жалпы білім беріп, кейбір пәндерді тереңдетіп оқытатын оқу орны гимназия

Қажетті қозғалыс міндеттерін шешу, қозғалыс құрылымының негізгі жиынтығы дегеніміз: қозғалыс техникасының негізі

Қазақстан футбол федерациясының УЕФА-ға мүше болып кірген жылы: 2005 ж.

Қазақ елінің дәстүріне сай келетін, ежелгі олимпияда ойыны кезінде болған дәстүрлер: Өлім кезінде ұрыс, соғыс тоқтатылады

Қазақ халқының ежелден қыз бала мен ұл баланы тәрбиелеу дәстүрі әке-шешесі өзара бөлісіп алған

Қазақстан жерінде алғашқы қауымдық құрылыс тұрғысында бағытталған ойындар аң аулау

Қазақстан Республикасы қай жылды «Денсаулық жылы»деп жариялады: 2002 жыл

Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене шынықтыру президенттік сынақтары» туралы қаулысы қабылданған жыл ? 1996 ж 24 маусым

Қазақстан Республикасында тоғызқумалақ федерациясы қай жылы құрылды: 2001 жыл

Қазақстан Республикасында туризм туралы қабылданған заң 13 маусым 2001 жылы

Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тербиесі даярлығының президенттік сынақтары туралы ереже Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен қабылданған жыл \$E) 1996 жыл, 24 маусым

Қазақстан Республикасының дене мәдениеті жүйесінің мақсаты: дене қуаты жетілген, Отан қорғауға, еңбекке жан-жақты дайындықтан өткен адамдар тәрбиелеу

Қазақстан Ұлттық құрама командасы Еуропа футбол одағына (УЕФА) қай жылы мүше болды: 2005 жыл 25 сәуір

Қазақстан футболының бастау алған жылы: 1913 ж.

Қазақстан шыққан тұңғыш гимнастшы қыз кім: Әлия Юсупова

Қазақстанда ең бірінші құрылған «Жарыс» футбол командасы құрамында ойнаған

атақты жазушы М. Әуезов

Қазақстанда мәнерлеп сырғанаудың алғашқы жарысы өткен жыл, қала \$ 1957 жыл Алматы қаласы

Қазақстанда суда жүзу спорты құрылған жыл: 1945 жыл

Қазақстандағы шаңғы спортының дамуына әсер еткен мекеме: 1932 жылы Республикалық дене шынықтыру техникумының ашылуы

Қазақстандық он сайысшысы, Афиия олимпиадасының қола жүлдегері \$ Дмитрий Карпов

Қазақстанның тұңғыш «Жарыс» футбол командасы қай жылы құрылды: 1913 ж

Қазіргі оқытуда кең қолданылатын принциптер саналылық, белсенділік, көрнекілік

Қазіргі уақытта әлемдік аренада «Биатлон» жарысы бойынша жарысып жүрген қазақстандық спортшы Хрусталёва

Қай анықтама адамның дене қабілетін дұрыс емес анықтайды: арнайы төзімділік — бұл ұзақ уақыт жұмысты аз өнімділікпен барлық бұлшық ет аппаратын жұмысқа қосу

Қай аралық орташа қашықтыққа жатпайды: 400 м

Қай жастан бастап баланы шаңғы спортына дайындауға болады: 8-10жас

Қай ойын түрінде екі командада 5 ойыншыдан болады: баскетбол

Қайта ұғындыру, қайта оқыту, іс-әрекет түрін ауыстыру, күрт өзгерту, еріксіз көндіру \$ қайта тәрбиелеу әдістері

Қайталама машықтану әдісі жүзушінің———дамытады: Жылдамдығын

Қайталау жүктемесі негізінде әртүрлі демалыс аралығында қолданылатын әдіс: стандартты-қайталау аралық жаттығу әдісі

Қақпашының іс әрекетіне еркін соққы беріледі: Допты 6 секундтан артық ұстаса

Қалтқы дегеніміз: Суға бой үйрету жаттығуы

Қалтыраудың алғашқы фазасы:тері салқындап бозарады.

Қалыптастырушы бағалаудағы мұғалімнің рөлі: қажетті ресурстар ұсынады.

Қарапайым және спорттық болып бөлінетін ойындар: Қимыл-қозғалыс ойындары

Қарсылықты жеңуге және сыртқы күшке қарсы қимыл жасауға мүмкіндік беретін адам ағзасындағы дененің күш мүмкіншілігі қандай процесс: психофизиологиялық

Қатаң реттелген жаттығулар әдісінің негізі: нақты түзілген қозғалыс бағдарламасы

және тура жүктеме мен демалыс мөлшері

Қатаң шектелген жаттығулар әдістері: қайталау

Қатты нәрсеге соғылып, дененің қандай да болмасын жарақат алған жағдайда қандай алғашқы көмек көрсету жасалуы керек: жарақат алған жерге салқын төсеу

Қауіпсіздік ережесін сақтап, денеге зақым келмес үшін не істеу керек: дұрыс жығыла білу

Қауіпсіздік ережесінің нұсқаулығын кім бекітеді: Мектеп директоры және кәсіподақ ұйымының төрағасы

Қауіпсіздік журналында мұғалімнің қолы қойылады: Сынып тізімінің аяғында

Қауіпсіздік мақсатында жеңіл атлетикадағы жүгіру жолдарының ені: 1 м 25 см

Қауіпсіздікті сақтау ережесі қайда сақталу керек: Спорт залдағы қауіпсіздікті сақтау журналында

Қауіпсіздікті сақтау ережесі бойынша оқушылардың таянып секіру кезінде бір-біріне беретін белгі: оң қолды көтеріп, басты иуі

Қауіпсіздікті сақтау ережесі қайда сақталуы керек: спорт залдағы қауіпсіздікті сақтау журналында.

Қашықтыққа жүгіру бөліктерге бөлінеді: Сөре, бастаған беттегі жылдамдық, қашықтықта жүгіру, мөре

Қиғаш жанымен таянып секіру кезіндегі жүгірудің арақашықтығы: 5-6 м

Қимыл — қозғалыс ойындарының бір — бірінен айырмашылықтары ережелерімен

Қимыл атауларынан өткізілетін жарыстар \$ «спорт сағаты», «Қызықты жарыстар» т.б.

Қимыл әрекетке үйрету кезеңдері: \$Е) таныстыру, үйрету, жетілдіру

Қимыл -қозғалыс ойындары өткізілетін негізгі орындар спорт зал немесе спорт алаңы

Қимыл қозғалыс дағдысы мен іскерлікті қалыптастыру, өмірде қолдана білу дене тәрбиесінің маңызы

Қимыл -қозғалыс ойындарының бөлінуі: Қарапайым және спорттық

Қимыл техникасының ең алдымен бұзылатын қасиеті: уақытша

Қимылды ойындар жарысы зор табыспен өтеді: 3 — 5 сынып арасында

Қимыл-қозғалыс ептілігінің бастапқы белгілерін көрсетіңіз: жаттығуларды кейде дұрыс орындай алмауы, қозғалысты өзгерте орындау, қозғалыс әрекетінде сананың

тұрақты қатысуы, ойлана орындау

Қимыл-қозғалыс ойындары қандай қасиеттерді қалыптастырады: қозғалыс машықтары мен дағдыларын қалыптастырады

Қимыл-қозғалыс ойындары қандай қасиеттерді қалыптастырады: қозғалыс машықтары мен дағдыларын қалыптастырады

Қимыл-қозғалыс ойындары қандай қасиеттерді қалыптастырады: қозғалыс машықтары мен дағдыларын қалыптастырады

Қимыл-қозғалыс ойындарының бөлінуі: қарапайым және спорттық.

Қимыл-қозғалысты үйретудің алғашқы кезеңінде кездесетін қиындықтар: еріксіз бұлшық еттердің қатаюуы, дәл орындай алмауы дененің бүгілмеуі т.б.

Қиялдағы елестерді топтастырудың қарапайым түрі: агглютинация

Қиялдың физиологиялық негізі: жүйке байланыстарының жаңа жүйеде бірігуі

Қоғамдық, әлеуметтік мән туралы қарастырылатын адам (Е) тұлға

Қозғалмалы ойын кезінде спорттық құрал-жабдықтар: қолданылады

Қозғалмалы ойын мен спорттық ойындардың айырмашылығы: Қатып қалған ережелеріне байланысты

Қозғалмалы ойындар алға қойған мақсат жету жол ойыншы өз еркімен жасаған қозғалыс: қарапайым ойын.

Қозғалмалы ойындар балаларды ақыл ой, адамгершілік, эстетикалық тәрбие беруге әсер етеді

Қозғалмалы ойындар балалардың ..... сай ұсынылады: жас ерекшелігіне

Қозғалмалы ойындар қай сыныптарда қолданылады: 1-4 сынып

Қозғалмалы ойындар орынд қарапайым ойындар: ойыншылар өз еркімен жасаған қозғалыс.

Қозғалмалы ойындар іріктелу бойынша қалай бөлінеді: Сюжетпен, сюжетсіз және спорттық

Қозғалмалы ойындарға қандай арнайы дайындық талап етеді: Талап етпейді

Қозғалмалы ойындарда алға қойған мақсатқа жету жолында ойыншылардың өз еркімен жасаған қозғалыстары: Қарапайым ойындар

Қозғалмалы ойындарда орындалатын қарапайым ойындар: Ойыншылар өз еркімен жасаған қозғалыс

Қозғалмалы ойындарды дене шынықтыру сабақтарында, спорт секцияларда: Ойнауға болады

Қозғалмалы ойындарды өткізгенде ойын ережесі қатал сақталынады

Қозғалмалы ойындарды өткізетін әдістер (метод): Маңдайалды (фронтальный), топтанып

Қозғалмалы ойындарды өткізу түрлері: сабақта және сабақтан тыс кезде

Қозғалмалы ойындарды ұйымдастыру әдісі топтық әдіс

Қозғалмалы ойындарды ұйымдастыру барысында тандау қажет етпейді: тек қана ұлтық ойындарды тандау

Қозғалыс дағдысын қайта құру мүмкіндігінің қамтамасыз етілуі: қозғалыс дағдысының вариативті өлшемімен

Қозғалыс дағдысының негізгі айырмашылығы: автоматты түрдегі қозғалыс

Қозғалыс қызметін көрнектілік негізінде ұйымдастыруды сипаттайтын әдіс: ойын

Қозғалыс қызметінің оқыту үдерісіне байланысты қатаң реттелген жаттығу әдісі: сараптамалы және толық әдістер негізінде

Қозғалыс қызметінің уақыт бойынша сипаттамасы: қозғалыс уақыты мен қарқыны

Қозғалыс ойындары бөліміне қандай ойындар кірмейді: баскетбол.

Қозғалыс шеберлігі түсінігін айқындайды: Адамның қозғалыс мүмкіндігін іске асыру жолы

Қозғалысқа оқыту үдерісінің кезеңдері: үш

Қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінің мақсаты: қозғалыс тәжірибесін орындауды оқыту негізін қалыптастыру

Қозғалысқа оқытудың екінші кезеңінің мақсаты: қозғалыс тәжірибесін қалыптастыруды аяқтау

Қозғалысқа оқытудың үшінші кезеңінің соңғы мақсаты: қозғалыс дағдысының белгіленген деңгейіне дейін білу

Қозғалыстағы жаттығулар, бұл: жүрістегі және жүгірістегі жаттығулар, би элементтері

Қозғалысты қайталау көрсеткіштері кезеңіндегі оқыту үдерістері ерекшеленетін вариативті тапсырмалар: спорттық ойын және жекпе-жек спорт түрлері

Қозғалыстың жалпы құндылығының сипаттамасы: тура, үнемдеу, энергетикалық,

## СОЗЫЛМАЛЫЛЫҚ

Қозғау күші тығыздығы аз сабақ бөлімі: қорытынды бөлім

Қоздыру әдісі: салбырап қалған бұлшық етті қалпына келтіру

Қол добы ойыны әрекеті, команда құрамындағы ойыншыны қақпашы мен ауыстыруға: болады, бұл туралы бас хатшыға ескерту қажет

Қол добы ойыны барысында, айып добының орындалу реті: төреші белгісінен кейін, допты қақпаға 7 м. айып сызығынан лақтыру арқылы

Қол добы ойыны барысында, төреші бір ойыншыға және жалпы командаға ескерту жасау шегі ойыншыға біреу, жалпы командаға үш ескерту

Қол добы ойыны кезінде төрешінің ысқырығынсыз орындалады: Еркін доп лақтыру

Қол добы ойыны қақпасының биіктігі мен жалпақтығы: 2 x 3 м

Қол добы ойыны үстінде командалық үзілісті алу мүмкіндігі: екі кезеңде үш рет

Қол добы ойынынан алғаш секциялардың басталған уақыты: 1958 ж.

Қол добы ойынында бір командадағы ойыншы саны: 6

Қол добы ойынында ойыншы саны:7.

Қол добы ойынындағы, айып добын орындайтын жермен қақпаның ара қашықтығы: 7 м

Қол добы ойынының алғашқы секциялары бастау алған Республикамыздағы қала Шымкент технологиялық институты

Қол добы ойының алғаш бастаған уақыттағы доптың бағытталуы \$ әр түрлі бағытқа, төреші белгісінен кейін 3 сек. аралықта

Қол добында 7 метрлік айып добын лақтыруға қанша уақыт беріледі: Төрт секунд

Қол добында әйелдерге арналған доптың салмағы: 325-375 гр

Қол добында доп қақпашыдан алаң сыртына кетсе: Қақпашы допты ойынға қосады, Бұрыштама добы орындалмайды

Қол добында қосымша екі кезең берілген жағдайда, оның уақыты: Екі кезең 5 минуттан, үзіліс 1 минут

Қол добында қыздар мен 14-16 жастағы ұлдарға арналған доптың шеңбері: 54-56 см

Қол добында сұранысқа енгізілген ойыншы саны:12ойыншы,7негізгі,5қосалқы.

Қол добында үзіліс алу үшін команда өкілі қандай қағазбен белгі береді: жасыл

Қол күш жұмсалған жаттығулардан кейін зейінді басқа жаққа аудару құралы ретінде пайдаланатын жаттығулар: денені босатуға арналған жаттығулар.

Қол, аяқ шынтақ сүйектері сынғаида буынды гипспен бекітілуі \$5 жерден

Қолды бүгіп жазу жаттығуларының орындалу тәртібі: Қолды иық деңгейіне қойып баспен алға қарап денені тік ұстау

Қолдың ауыспалы алға тартылумен жүзеге асатын әдіс: Шалқалап жүзу

Қорытынды есеп беру жұмыстары өткізілуге тиіс тоқсан соңында, жыл аяғында

Құзыреттілік бірінші орынға мұғалімнің ... іскерлігін қояды: мәселені шешу

Құлаудың әдіс – тәсілі бір жанға құлау

Қыз балалар үшін акробатикадағы бастапқы жаттығу: жүзушінің сөредегі қалпы

Қыз балалар үшін кіші ағаш аттың биіктігі: 120

Қыз балаларға секіртпемен бір мезгілде үзіліссіз неше реттен артық секіруге болмайды: 40-60реттен.

Қыз балаларда бұлшықеттер күшінің үдемелі түрде өсуі: 11-12 жас

Қыз балдарға секіртпемен бір мезгілде үзіліссіз неше реттен артық секіруге болмайды: 40-60 реттен

Қысқа арақашықтыққа жүгіргенде аяқ және табан тірегішке: жоғарыдан төмен өз астына қарай аяқтың ұшымен қойылады

Қысқа арақашықтықты тап \$200 м

Қысқа қашықтық: 60 м, 100 м, 200 м

Қысқа қашықтыққа ——— жүгіру керек: Тек өз жолымен

Қысқа қашықтыққа жататын жүгірудің классикалық түрлері: 100, 200, 400 м

Қысқа қашықтыққа жүгіргенде қауіпсіз ереже сақтау:өз жолымен жүгіру.

Қысқа қашықтыққа жүгіргенде неліктен тек өз жолымен жүгіру керек: қауіпсіздікті сақтау үшін

Қысқа қашықтыққа жүгіргендегі қауіпсіздікті сақтау түрі: тек өз жолымен жүгіру

Қысқа қашықтыққа жүгіру мына бұйрық бойынша орындалады: «Сөреге дайындал, марш!»

Қысқа қашықтыққа жүгіру сөрелік қалыптан басталады: Төменгі сөре

Қысқа қашықтыққа жүгіру түрлері: 30м, 60 м, 100м, 200м, 400м

Қысқа қашықтыққа жүгірудегі классикалық эстафета түрлері: 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400 м

Қысқа қашықтықты қандай сөреден бастайды: төменгі сөре

Қысқы Олимпиада ойындарына жататын спорт түрлерін атаңдар: Хоккей,көркем сырғанау,шаңғы,биатлон

Қысқы президенттік жарысқа кіретін спорт түрі: нысанаға ату, кермеге тартылу, шаңғымен 10 км (ерлер)

Қысқы Президенттік көпсайысқа қай түр енбейді: жүзу

Қыста алаңда ойын өткізіледі: -10°

Лақтыру және қағып алу жаттығуларын күрделендіруі: лақтыратын құралдың салмағымен көлемінің өзгеруі

Лақтыру және қағып алу жаттығуларының гимнастика сабағында аз қолданылатын түрі нығыздалған допты еденге отырып бастан асыра лақтыру

Лақтыру кезінде нысанаға дәл тигізуді қамтамасыз ететін әдіс \$ бір орында тұрып лақтыру

Лақтыруға арналған құрал саймандардың: алты түрі бар

Лақтырудың ең көп таралған әдісі: иықтан асыра лақтыру

Лақтырудың соңғы әрекеті: снарядты шығару

Лимфа түйіндері адам денесінде орналасқан жері: құлақ пен мойында

Лондон Олимпиадасында алғашқы алтын жүлдесін жеңіп алған спортшы: Алексадр Винакуров

Лондон Олимпиадасында Қазақстан Республикасы неше алтын белгісін жеңіп алды: 7 алтын

Мазмұны-қозғалысқа үйрету, дене қуаты қасиеттерін дамыту, арнайы дене мәдениеті білімін меңгеру болып келетін тәрбиенің түрі: дене тәрбиесі

Максималды жүктеме әдісінің бағыты: Дене қабілеттерін тәрбиелеу

Мақсат қою арқылы жадында қалдырудың негізгі формасы: жаттығу

Маңдайдан желкеге дейін жүргізілетін массаждың жасалу саны \$ 3 — 4 рет

Массаж жасайтын кушетканың ұзындығы мен ені ? 190 — 200 см, 80 см

Массаж жасалатын адамға бірінші қойылатын талап \$ массаждың алдында жақсылап тұрып жуыну керек

Массаж жасауға болмайтын жағдайлар: ыстығы көтерілсе, не теріде бөріткен байқалса, қан қысымы шамадан тыс жоғарылап кетсе, көк тамырлары көрігенде

Массаж түрін көрсет: емдік массаж

Мәлімдеме (рапорт) берілуі тиіс сабақтың басында

Мәреге жақындағанда биіктік болмауы тиіс \$ 50 м

Мезоциклдердің базалық және жарыстар арасындағы өтпелі кезеңді бейнелейтін түрі: бақылау-даярлық

Мезоциклдердің базалық және жарыстар арасындағы өтпелі кезеңді бейнелейтін түрі: бақылау-даярлық

Мейрамхана қызметі тамақтандыру

Мектеп бағдарламасында оқылатын ойын түрлері: қозғалмалы, ұлттық, спорттық ойындар

Мектеп бағдарламасының міндеті — оқу материалын әр сынып оқушыларына үйрету

Мектеп бағдарламасы бойынша лақтыру добының салмағы: 150г

Мектеп бағдарламасында президенттік сынақтар өткізілуі тиіс: 5 — 9 — 11 сынып

Мектеп бағдарламасында шаңғы спортынан президенттік сынақтардан қашықтық түрлерінен тапсырылатын сынақ түрі (ерлер): 5-10 км

Мектеп бағдарламасының міндеті: оқу материалын әр сынып оқушыларына үйрету

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінде сабаққа дейінгі гимнастика өткізіледі: бірінші сабақтың алдында

Мектеп оқушыларының күш қарқындарын артыру кезеңдері: 5-6 сынып 11-12 жас

Мектеп пен отбасы ынтымақтастығының басты формасы: педагогикалық насихат

Мектеп пен отбасы ынтымақтастығының басты формасы Ата-аналар жиналысы

Мектеп тәжірибесінде бақылау және есепке алу кезеңдері:3

Мектепке дейінгі жастағы балаларға қозғалыс қызметін үйретудегі маңыздысы: арнайы-көпшілік, еліктеу ойындары

Мектепке дейінгі жастағы балаларды күрделі қозғалысқа оқытуда қолданылатын әдістер сипаттамасы: жаттығуды тұтастай орындау

Мектепке дейінгі жастағы балалардың ептілігін дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы: икемділікті дамыту жаттығулары

Мектепке дейінгі жастағы балалардың жалпы төзімділігін дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы: демалыс уақытымен кезектестіре жүргізілетін жүру, жүгіру жаттығулары

Мектепке дейінгі жастағы балалардың күшті дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы: секіру, өрмелеу жаттығулары

Мектепте 10 және 11 сыныптардағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені \$ 90 см болатын кедергіден секіріп домалау, артқа домалау қоға тік тұру арқылы

Мектепте 2 сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені алға, жанға домалау, жауырынға тұру

Мектепте 3 сынып оқушыларына арналған тепе — теңдік жаттығулар түрі \$ биіктігі 80 см болатын бөренеде жүру

Мектепте 4 сынып оқушыларына арналған тепе — теңдік жаттығулар түрі бөрене үстінде үлкен қадамдармен жүру, 900, 1800 секіріп бұрылу

Мектепте 8 сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені ұзындыққа домалау, басқа тұру

Мектепте 9 сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені қолға тік тұру, үш қадамнан алға секіріп, домалау

Мектепте 9 сыныптағы қыз балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені бір аяққа тепе- теңдік ұстап, алға домалау

Мектепте алғашқы дәрігерлік бақылау өткізілетін мезгіл: жыл басында

Мектепте дене тәрбиесі бағдарламасында (Жеңіл атлетика) демеуші секіру іске асады: планка

Мектепте жетінші сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: алға домалап, жауырынға тұрып, басқа тұру, аяқты бүгіп қолға тұру

Мектепте конькиден өткізілетін спорттық үйірме сыныптан тыс жұмыстар

Мектепте қалыптасқан дағдысын ата -аналар үйде бекітін отыру қажет тұлға сымбатының дағдысы

Мектепте өткізілетін «Денсаулық күні» жұмысы: сыныптан тыс жұмыс

Мектепте өтілетін спорт үйірмелері жорық, серуен, спорттық жарыстар, спорт

мекемелерінің жұмыс түрлері — \$ сыныптан тыс жұмыстар

Мектепте өтілетін спорт үйірмелері, жорық, спорттық жарыстар, спорт мерекелері  
\$ сыныптан тыс жұмыстар

Мектепте сегізінші сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар  
кешені: ұзындыққа домалау, басқа тұру

Мектепте сегізінші сыныптағы қыз балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар  
кешені: көпір жасап тұрып, бір колмен бір аяққа тіреліп, бір тізеге айналып тұру

Мектепте тоғызыншы сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар  
кешені: қолға тік тұру, үш қадамнан алға секіріп, домалау

Мектепте төртінші сынып оқушыларына арналған тепе — теңдік жаттығулар түрі:  
бөрене үстінде үлкен қадамдармен жүру, 900, 1800 секіріп бұрылу

Мектепте үшінші сынып оқушыларына арналған тепе — теңдік жаттығулар түрі:  
биіктігі 80 см болатын бөренеде жүру

Мектепте үшінші сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: 2  
— 3 рет алта домалау, жауырынға тұру, көпір жасау

Мектепте шаңғы жарысы өткізілетін қашықтық: 500 м ден 3 км

Мектептегі 1 сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар  
кешені гимнастикалық қабырға және орындыққа өрмелеу

Мектептегі 11 сынып оқушыларына, тіреп секірудегі, ағаш аттың биіктігі 120- 125 см

Мектептегі 5 сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар  
кешені \$ керме және арыстағы жаттығулар

Мектептегі 5 сыныптағы қыз балаларға арналған гимнастикалық снарядтардағы  
жаттығулар кешені \$ әр — түрлі биіктіктегі арыс

Мектептегі ағаш аттан аяқты бүгіп секіруді орындатын сынып: 5 сынып

Мектептегі бесінші сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар  
кешені: керме және арыстағы жаттығулар

Мектептегі дене тәрбиесі жұмысы нәтижесінің бағалануы: жүйелі түрдегі есепке

Мектептегі дене тәрбиесі ұжымы көпшіліктің спорт жұмыстарының формасы: негізгі  
ұйымдастырушы

Мектептегі дене шынықтыру сабағында теориялық бөлімге арнайы қанша сағат  
бөлінген: Бөлінген жоқ

Мектептегі негізгі есепке алу құжаты: сынып журналы

Мектептегі он бірінші сынып оқушыларына, тіреп секірудегі, ағаш аттың биіктігі: 120-125 см

Мектептегі сыныптан тыс жұмыстың негізгі түрі мектептегі спорттық шаралар

Мектептегі сыныптан тыс спорттық және бұқаралық — көпшілік дене тәрбиесі жұмысына жауапты \$ директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары

Мектептен тыс дене шынықтыру жұмысын атқарушылар: мектептен тыс мекемелер

Мектептен тыс жұмыстардың негізгі шаралары \$тұрғын үйлердегілермен жарыс өткізу, спорт мектептер жүргізетін жұмыстар

Мектептен тыс ұйымдастырылатын дене шынықтыру жұмысының түрлері: балалардың тұрақты құрамымен күнделікті жұмыс

Мектептер спартакиадасы дегеніміз: мектептер арасында жарыстар.

Мектептерде 4 сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені алға, артқа домалау,

Мектептерде 6 сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар: Тік тұрған қалыпта көпір жасау

Мектептерде 7 сыныптағы қыз балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: Артқа домалап, жауырынға тұру

Мектептерде алтыншы сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығуларкешені: басқа тұру

Мектептерде дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін жоспарлаудың қандай құжаты дұрыс аталмаған: күнтізбелік — тақырып жоспары

Мектептерде дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі құжаты: дене тәрбиесінің оқу бағдарламасы, оқу ұйымдастыру жоспарлары

Мемлекеттік жалпы міндетті стандарт негізінде білім беру \$ жалпы білім берудің қызметі

Механотерапия \$ аппараттардың көмегімен дене функциясын қалыпқа келтіру

Ми жұмысына арналған қазақтың ұлттық спорт түрін атаңыз: тоғызқұмалақ

Микроцикл құралатын сатылар саны: 2

Моральдық принциптердің тәрбие арқылы іс жүзіне асырудың бірінші жолы: мектеп бойынша, тәртіп сақтаудың әр түрлі істерді меңгеріп, соған дағдыландыру

Москвадағы дене шанықтыру институтындағы емдік гимнастика кафедрасының ашылған жылы: 1928 ж.

Музыкамен орындалатын гимнастика: көркем гимнастика

Мұғалім жаңа оқу — жылы сабақтарына даярлану қажет: оқу жылы басталмас бұрын

Мұғалім мен оқушының мақсатты іс-әрекеті арқылы білім, іскерлік, дағдыны қалыптастыру ол — \$E) оқығу

Мұғалімнің басты функкиясы — оқыту, тәрбиелеу, дамыту, қалыптастыру процесін: басқару

Мұғалімнің жаттығу кезіндегі оқушыға әсер ететін құралы: тәрбие құралы

Мұғалімнің жеке қасиеттерінің жиынтығы, теориялық және практикалық дайындығының бірлігі: кәсіби құзыреттілік

Мұғалімнің қарым-қатынас стилінің түрлері: гуманизация, демократиялық, либеральдық

Мұғалімінің басшылығымен ұжымда спорттың таңдап алынған түрі бойынша үйрену, жаттығу және жарысу, яғни спортпен айналысу процесі: Ұйымдасқан түрдегі педагогикалық сауықтыру процесі

Мұз айдынында шеңбер бойымен айналып сырғанағанда: бір бағытта сырғанамайды

Мұндай жағдай болмас үшін жасалатын іс-шара: Спартакиада ережесіне қосымша шешім қабылдайтын пункт енгізу керек

Найза лақтыру: тікелей жүгіру арқылы орындалады

Нақты критерийлерге сүйене отырып оқушылардың жұмыстарына ауызша және жазбаша түрде түсіндірмелер беру үдересі: кері байланыс.

Негізгі баптың үшінші даму кезеңінің сипаттамасы: Спортшы ағзасының функционалды мүмкіндіктерінің жалпы деңгейінің біршама артуы

Негізгі сабақ міндетіне шұғылданушылардың қызығушылығын бағыттайтын қағида: белсенділік

Нейрондар — \$ нерв тканінің негізгі клеткалары

Нейронның ұзын тармағы: аксон

Нидерландияда ең алғаш темір конькиден жарыс өткен жыл: 1250 жыл

Норвегия қаласында әскерлер шаңғы тебе білсін деген жарлық қабылданған жыл: 1833

Нүктелі массаж жасайтын дене бөлігі \$ шағын бөлікте

Нүктелі массажда сипау тәсілі орындалатын саусақтың бөлігі: саусақ ұшымен

Облыстық спорт басқармасы, спорттық мектептер ұйымдастырып өткізетін коньки жарысы \$ мектептен тыс жұмыстар

Ойлы — қырлы жерге келгендегі шаңғышының әрекеті төмен отыруы керек

Ойнау алаңының таңдау құқығының анықталуы: төрешінің жеребие жүргізумен

Ойын барысында, ойыншмларға, жетістіктің нәтижелерін хабарланып отыруының ойынғ әсері: ойынның қызуына

Ойын жеңімпаздары марапатталады \$ диплом, сыйлықтармен

Ойын мезгілінде уақытты тиімді пайдалануды көрсету үшін қолданылатын әдіс: карточкалар, схемалар

Ойын сабақтарын өткізу кезінде төменгі сыныпта үйретілгеи ойын варианттары: қарапайым

Ойындар өткізіледі Дене тәрбиесі сабақтарында, сабақ арасындағы үзілістерде, жазғы лагерде

Ойындарды ұйымдастырудың сәтті өтуінің нәтижесі: мұғалімнің шеберлігіне байланысты

Ойынды өткізгенде мазмұны мен әдісін білу \$ міндетті

Ойын-сауық және ляззат алу мақсатындағы туристік саяхаттар \$ танымдық

Ойын-сауық тұрмыс-салт ойындары -: ұлттық ойындар

Ойыншы өзінің айып алаңында әдейі қолмен ойнап, қарсыласты жейдесінен тартып немесе денесінен ұстап тұрғанда төрешінің әрекеті: 11 метрлік айып добын тағайындау;

Оқу жаттығу үдерісін ұйымдастырудың негізгі түрлері: сабақ түрі

Оқу жоспарындағы мемлекеттік бөлік инварианттық

Оқу жұмыс жоспары анықтайды (оның қызметі): Қозғалысқа үйретудің жалғасы

Оқу жұмысы жоспарларының негізгі құжаттары жылдық, тоқсандық, күнделікті сабақ жоспарлары

Оқу жылының басында, тоқсан басында немесе жаңа тақырыпты бастағанда өткізілетін сабақ \$ кіріспе сабақ

Оқу кезеңінің бірнеше аптасын қамтитын тізбектелген сабақтар топтамасы: орта

мерзімді жоспар.

Оқу немесе жұмыс орындарында, тұрғылықты жерлерде, спорттық секцияларда дене тәрбиесі және спортпен жүйелі түрде айналысатын адамдар үшін сынама деңгейі: ұлттық деңгей

Оқу пәндерін сыныптарға бөліп, оны оқып үйренуге апталық сағат санын бөлетін мемлекеттік құжат: оқу жоспары

Оқу процессін ұйымдастырудағы мұғалімнің дауыс ырғағымен орыдалатын жұмыс түрі: бұйрық беру

Оқушылардың дене даярлығын бағалайтын сынақта күшті және секіргіштік қасиеттерді қатар анықтайтын бақылау түрі: бір орыннан ұзындыққа секіру.

Оқушы қауіп сақт ережесі танысқан соң қол қояды: әр тоқсанда 1 рет.

Оқушы қауіпсіздікті сақтау ережесімен танысқан соң қол қояды: Әр тоқсанда 1 рет

Оқушылар ағзасына түскен күшті қалыпына келтіру, бағалау, үйге тапсырма юеру қорытынды бөлім

Оқушылар Спартакиадасы дегеніміз: Мектептер арасындағы жарыстар

Оқушылар сыныбы жоғарлаған сайын жалпы дамыту жаттығулары \$E) күрделенеді

Оқушылар тапсырманы орындауда ақпараттың бейнесін анық көріп, ұстап көргенде жақсы есіне сақтауы орын алатын сынып: бастауыш сынып.

Оқушылар тұратын қатар (сап): Бір сызықтың бойында беттерін бір бағытта ұстап тұру

Оқушыларға жаттығу мөлшерін арттырып қосымша тапсырма беріледі жоғары көрсеткішке жету үшін

Оқушыларға сабақты музыкамен жүргізудің тәрбиелік мәні: эстетикалық тәрбие

Оқушыларды жалпы дамыту жаттығуларын орындау үшін сапқа тұрғызу бір қатарға созып, үш — төрт қатарға бөліп, дөңгелектеп сапқа тұрғызу

Оқушыларды жалпы дамыту жаттығуларын орындау үшін сапқа тұрғызу: бір қатарға созып, үш — төрт қатарға бөліп, дөңгелектеп сапқа тұрғызу

Оқушыларды моральдық қасиеттерге итермелеу үшін жүргізілетін жұмыстардың ең маңыздысы: этикалық әңгімелер

Оқушылардың ағзасын шаршап шалдықтыруға болмайтын жасына, дене дамуына сәйкес күнделікті орындалатын гимнастика түрі- ертеңгілік гимнастика

Оқушылардың ақыл — ой еңбегі мәдениетін дамыту үшін атқарылатын мақсатты іс — қызмет \$ ақыл — ой тәрбиесі

Оқушылардың дене даярлығын бағалайтын сынақты күшті және секіргіштік қасиеттерді қатар анықтайтын бақылау түрі: бір орыннан ұзындыққа секіру

Оқушылардың жағымды тәжірибесін қалыптастыратын әдістер: талап, қоғамдық пікір, үйрету, жаттықтыру, арнайы тәрбиелік жағдаят

Оқушылардың күтілетін нәтижеге қол жеткізу үшін қолайлы жағдай жасауды көздейтін қалыптастырушы бағалаудың функциясы: ынталандыру.

Оқушылардың қимыл-қозғалыс қасиеттерінің көрсеткіштерін қимыл эстетикасы тұрғысынан жақсартатын жаттығулар: Ырғақты гимнастика жаттығулары

Оқушылардың қозғалыс әрекетіне жұмсалған уақыт, сабақтың жалпы ұзақтығына қатынасы -: қозғау күші тығыздығы

Оқушылардың оқу-тәрбие үдерісінде қолданылатын бақылау түрі: алдын-ала күнделікті

Оқушылардың организмін қыздырып сабақтың негізгі бөлімінде түсетін күшке даярлау бөлімі дайындық бөлім

Оқушылардың өзінің және өзгелердің жаттығуларын талқылауға, техникалық немесе шығармашыл ұсыныс жасауға көмектесетін құрал: бейнежазбалар.

Оқушылардың уәжін өсіретін факторлардың бірі: алдыңғы тақырыппен байланысты жаттығу.

Оқушының бойындағы мүмкіндігін анықтайтын, 30м, 10м x 3 рет жүгіру, бір орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары: дене қасиеті даму деңгейін анықтау

Оқушының қандай да бір қозғалыстық іс-әрекетті автоматты түрде орындауы дағды

Оқыту процесі — \$ екі жақты

Оқыту процесін, мазмұнын бір тәртіппен құрастыруды талап ететін принцип жүйелілік

Оқытудың үшінші кезеңінде көбірек қолданылатын әдіс: оқытудың үшінші кезеңінде осы аталған барлық әдістер қолданады

Оқытушының жалпы дамыту жаттығуларын көрсетуі: айнадағы көріністей

Олимпияданың екі дүркін чемпионы: Ильин И

Олимпиада ойындары қай елде басталды: Ежелгі Грецияда

Олимпиада ойындарына гимнастика бағдарламасы енген жыл: 1933

Олимпиада ойынының белігісі (символы): бес түрлі түсті құрсау

Олимпиадалық ойындар бағдарламасына волейбол ойынының енгізілген жылы: 1964 ж

Олимпиадалық ойындарға Қазақстан атынан қатысқан қазақ гимнастшысы: Ернар Ерімбетов

Олимпиадалық ойындарда еркін жаттығулардың орындалуы ерлер және қыздар жаттығуларында

Омыртқа аралық шеміршектің ыдырап сыртқа шығуы қиянат келтіретін мүше жүйке талшықтары

Омыртқа ауруының бірінші кезеңінде қолданылатын қимыл түрі \$жату

Омыртқа сүйегінің бұзылуы кезінде айналысуға болады: жүзумен

Он төрттен, бес жастағы жеткіншектер үшін шеңбер бойынша эстафетаның ұзындығы: 4 x 100 м

Ординарлық демалыс үзілістері пайдаланылатын шаралар: жаттығудың ізбе-із тиімділігін бекіту мен нығайту

Орта арақашықтықты тап: 1200 м

Орта ауырлықты қолданып қайталау санының шегі сипаттайды: күшті тәрбиелеудің экстенсивті әдісін

Орта буын жасындағы балалардың жүзуге үйрету: 11-14 жас

Орта буындағы ер балалар үшін төзімділікке берілетін бақылау жаттығуы: 1000 м жүгіру

Орта және жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын жаттығулар: арнайы-дайындық жаттығулары

Орта және жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын жаттығулар: Арнайы-дайындық жаттығулары

Орта қашықтық-800, 1500, 2000, 3000м

Орта сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс: біркелкі, қайталау, айналмалы

Орта сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер: шапшаңдықты-күшті қабілеті

Орта сыныптарда дене шынықтыру сабағында көбінесе дене қабілетінің дамуында

қолданылатын құралдар: қозғалыс ойындары, арнайы дамыту жаттығулары

Орта сыныптарда дене шынықтыру сабағында қандай міндеттің шешіміне көбірек уақыт бөлінеді: қозғалысты оқытуға, дене қабілеттерін дамытуға

Орта сыныптарда сабақтың дене қабілетін дамытуға және қозғалысты оқытуға бөлінетін дұрыс уақыттың қатысы (%):30 — 70

Орта сыныптардағы сабақта дене қабілетінің дамуы және қозғалысты үйретуге бөлінген уақытқа дұрыс қатысы %: 50-50

Орта топтағылар (15-16 жас) үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілер биіктігі: 76,2 см

Ортекеден секірген кезде қолдың таянатын жері: Ортекенің алдына

Орындайтын жаттығулар тәсілі күрделеніп, жүк түеіру көлемі біртіндеп өсу принципі... :біртіндеушілік

Орындалу жағынан тіреп секіру түрі: тіке және жанамалап

Орындалу жағынан тіреп секіру түрі: тіке және жанамалап

Орынын толтыру мехаиизмінің бөлімдері: 2

Отбасында ата — аналар дамы тми отыратын баланың тұлға дағдысы: саяхатқа шығуын

Отбасында қолданылатын сауықтыру дене тәрбиесінің міндеттері: демалысты саналы түрде ұйымдастыру

Отбасындағы дене тәрбиесін тәрбиелеуге міндетті тұлғалар \$ ата — аналар

Отбасының дене тәрбиесімен шұғылдануына алдын-ала қажет етілетін топшама апталық күн кестесі

Офсайд термині нені білдіреді: Ойыншы ойыннан тыс қалуы

Өз бетімен жүзу кезінде адам денесі: сергіп демалады

Өз өзіне массажды барлық денеге жасаудың ұзақтығы 15 — 25 мин

Өзара түсіністікке алып келетін, екі жақты ақпарат алмасу процесі — \$ қарым — қатынастағы коммуникация

Өзгеріссіз күшті анықтайтын бұлшық ет жиырылуының тәртібі: изометрлік

Өзен, көл жағдайларында суга жүзуді үйренуде судың тереңдігі мен ағысы: 0,7-1, 3м, ағысы 0, 5мсек

Өзіндік жаңа образдар жасау арқылы әрекетте, жаңа нәтиже беруде көрінетін киял түрі: творчестволық

Өкпе ауруына жататын ауру \$O) эмфизема

Өкпе ауруына жатпайтын ауру цистит

Өкпе, бронха қабынған кезде спортпен айналысуы қажет уақыт аралығы \$2 — 4 апта

Өмірге, еңбекке және Отанды қорғауға дайындау: дене тәрбиесі мақсаты

Өмірін мектеп ашуға, қазақ баласын оқытуға арнаған педагог: А. Құнанбаев

Өндіріс қызмет арасындағы жарысты олардың ұқсастығына қарамастан спорттық қызмет деуге болмайды, неге дегенде: олардың мақсаты еңбек өнімділігіне жағдай жасау, ал негізгісі өндірістік қатынас болып табылады

Өндіріс орындарында жұмыс мезгілінде қолданылатын гимнастика түрі- \$ бой жазу жаттығулары

Өрмелеу жаттығуының орындалуы \$ аралас асылу және бір қолда асылу

Өсіп кетудің бөліну дәрежесі \$4

Өте жоғары деңгейдегі тәрбиелеу және оқыту өнері \$ педагогикалық шеберлік

Өткен жаттығулармен жаңа қимыл — қозғалыс әрекеттерін бір сабақта қолдану \$ аралас сабақ

Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі: қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен

Өтпелі кезеңнің ұзақтығы: 3-4 аптпдан 6 аптаға дейін

Параллель биіктігі әртүрлі боп келетін гимн сайман:брусья.

Параллель және биіктігі әр түрлі болып келетін гимнастикалық сайман: брусья

Педагогика үшін ерекше маңызы бар ғылым саласы: психология

Педагогика ғылымының зерттейтін нысаны: тұтас педагогикалық процесс

Педагогикалық болмыс фактілерін талдаудың негізгі тәсілдері: зерттеу әдістері

Педагогикалық жүйеде рухани байлықты қалыптастыру әдісі: тәжірибелік оқыту

Педагогикалық процесті реттен отыратын қағидалар оқыту

Педагогикалық психология бөлімдері: оқыту психологиясы, тәрбие психологиясы, мұғалім психологиясы

Педагогикалық тиімді жұмсалған уақыт сабақтың жалпы ұзақтығына қатынасы: сабақтың жалпы тығыздығы

Педагогтың негізгі мақсаты: жас буынға сапалы білім мен саналы тәрбие беру

Пневмомассаж бұл — \$ қоршаған ауаның қысымын көбейтіп не азайтып әсер ету

Пневмония ауруымен ауырған адамның ыстығы түсіп, жағдайы дұрысталған соң емдік гимнастика қосатын күн: 2

Президент «Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене шынықтыру президенттік сынақтары» туралы қаулысы қабылданған жыл: 1996 ж 24 маусым

Президенттік көпсайыс бөлінетін түрлері: Жазғы мен қысқы

Президенттік сынақ көрсеткіштерінде үштік секіру түрі: жоқ

Президенттік сынақ түрі, бір орыннан ұзындыққа секіргендегі, дене қабілетіне байланысты: Аяқ күшіне

Президенттік сынама жаттығулар түрлерін тапсыруға міндетті: Негізгі топ

Президенттік сынама қай сыныптарда жүргізіледі: 5, 9, 11 сыныптар

Президенттік тест нені анықтайды: Халықтың жалпы дене шынықтыруын

Президенттік тесттің өзгеруі: тапсырмалары қиын болды

Президенттік тесттің ішіндегісінен спорт түріне жататыны: 100м-ге жүгіру, снарядты (доп, граната) қашықтыққа лақтыру

Президенттік тестімен салыстырғанда Президенттік көпсайысында осындай түрлері жоқ: 30 м жүгіру және шалқалап жатып денені көтеру (пресс)

Психология пәнінің зерттейтін аймағы \$ психикалық құбылыстардың пайда болуы, дамуы және қалыптасу заңдылықтары

Психологияның өз алдына дербес эксперименттік ғылым болып бөлініп шыққан уақыты 1879 жыл

Республикалық жарыс алдында, мықты шаңғышыларды қадағалау, жергілікті командалық жарыстарға қатыстыру бұл \$E) іріктеу

Рефлекс туралы теорияның негізгі қағидаларын ғылыми тұрғыдан тұжырымдаған атақты орыс физиологы: И. М. Сеченов

Рондат бұл қол арқылы артқа айналу

Сабак тығыздығын анықтайтын құрал: хронометраж

Сабақ арасында ұзақ үзіліс болмауы, сол арқылы жаттығушылардың дене қуаты дайыдығы деңгейін түсірмеу принципі жүйелік принципі

Сабақ арасындағы ұзақ үзіліс кезінде ойын өткізу мен дене тәрбиесі жаттығуларын орындаудың негізгі мақсаты: оқу күнінде жұмыс істеу қабілетін қалыпқа келтіріп, белсенді демалысты ұйымдастыру

Сабақ дегеніміз: оқыту түрлері

Сабақ жоспарын талдау арқылы оқытушы бірінші қарастыратын бөлім: негізгі бөлім

Сабақ жүйесінде дене жаттығуларын бір қалыпты қамтамасыз ету үшін қажет: ығыстырудың барынша жақсы жағын қолдану, оның кері әсерін жою

Сабақ жүйесіндегі дене жаттығуларын бір қалыпты қамтамасыз ету үшін қажет: ығыстырудың барынша жақсы жағын қолдану, оның кері әсерін жою

Сабақ кезінде спорттық ойындарды ойнатуда ұсынылмайды: тайталасуға

Сабақ құрылымы бөлімдерінің саны: үш

Сабақ өткізгенде оқушылардың жасын, жынысын, дене дайындығын ескеруге тиіс: денеге күш түсіргенде

Сабақ түрінің сипаттамасы: бағдарламалық материалдардың мазмұнымен

Сабақ үстінде суға кеткен балаға алғашқы медициналық көмек (ес-түсін білетін болса): денесін сүртіп, құрғатып, жылы киім кигізіп, ыстық шай беру

Сабаққа дейінгі гимнастика сергіту сәті, ұйымдастырылған үзіліс — сыныптан тыс жұмыс түрлері

Сабақта ағзаға түскен күшті тыныш жағдайға келтіру, өткен сабақты қорытындылау, бұл — қорытынды бөлім міндеті

Сабақта дайындаушыларды ұйымдастырудың топты әдістері сипатталады: сыныптың топқа бөлінуі, олардың өз бетімен тапсырманы тікелей топтың жетекшісі басшылығымен орындауы

Сабақта конькиден жаңа материалдарды хабарлау, техника элементтерін үйрету, жетілдіру орындалуы тиісті бөлім негізгі бөлімде

Сабақта не зерделенетін, оқуды қалай саралауға болатыны туралы барынша егжей тегжейлі ақпарат ұсынылатын жоспар: қысқа мерзімді жоспар.

Сабақта шеңбер бойымен жайлап коньки тебу, қатарға тұрғызу, сабақты талдау, бағалау, үйге тапсырма берілуі тиісті бөлім \$ қорытынды бөлімде

Сабақтың негізгі бөлімінің ұзақтығы: 25-30 минут

Сабақтың дайындық бөлімі шешетін тапсырма: сабақтың негізгі бөлімінің міндетін шешуге

Сабақтың жалпы тығыздығының түсініктемесі: барлық сабақ мерзімінің педагогикалық есеп беру жиындарында жіберілген уақытқа қатысы

Сабақтың жалпы тығыздығының түсініктемесі: Барлық сабақ мерзімінің педагогикалық есеп беру жиындарында жіберілген уақытқа қатысты

Сабақтың қай бөлімінде денелік жүктеме тұрақталады: Негізгі бөлімнің басында

Сабақтың қозғалысты тығыздығы тәуелді көрсеткіш: ағзаның жас ерекшелігі, дене дайындығы кезеңі, сабақта шешілетін тапсырма

Сабақтың қозғалысты тығыздығын сипаттайтын қатынас: барлық сабақта қозғалыс әрекетін орындауға жұмсалған

Сабақтың қорытынды бөлімінде шешілетін тапсырма: Денені босаңсытып, сабақты қорытындылауға

Сабақтың қорытынды бөлімінің ұзақтығы 5 минут

Сабақтың сапасын, жаттығулардың орындау әдіс — тәсілдері деңгейі анықталады бақылау сабақтарында

Салмақты түсіру үшін жаттығулар әдістемесінде қолданатын жаттығулар: төзімділік

Салыстырмалы күш дегеніміз: Адамның 1 кг. өзіндік салмағына түсетін күш

Сапқа тұру үшін берілетін пәрмендер (командалар): «Сапқа тұрыңдар!», «Түзел!» «Тіктел!»

Сапқа тұрып, жүгіріп, секіріп, ойнайтын ойындар: қимыл — қозғалыс ойындары

Саппен жүгірісте орындалатын жаттығулар түрі оң және сол жанымен жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа бүгіп жүгіру

Саппен жүруде орындалатын жаттығулар: аяқтың ұшымен, өкшесімен, ішкі және сыртқы жағымен және жартылай отырып, отырып жүру

Сапта тұрудың орындалуына берілетін пәрмен (команда): «Еркін тұрыңдар!»

Сапта тұрудың орындалуына берілетін пәрмен команда: еркін тұрыңдар.

Саптағы жаттығулар ол: саптағы әрекеттер

Саптағы жаттығулар. Дайындық және орындау бөлімдері қай командаға жатады: бұйыру

Сапты дайындауда зал ортасымен үш, төрт қатармен жүргізу жаттығулары: бір

орында жалпы дамыту жаттығулары

Сапты басқару түрі: бұйрық беру арқылы

Саптық жаттығулар дегеніміз: оңға, солға, кері бұрылулар

Саптық жаттығулар командаларының разделдері дайындық және орындалу

Саптық жаттығулар топтары жиынтығы: 4

Саптық жаттығулар командаларының разделдері: дайындық және орындалу

Саптық жаттығулар, бұл \$E) жалғыз және бірнешеуімен орындалатын саптағы іс әрекет

Саптық жаттығулар, бұл жалғыз және бірнешеуімен орындалатын саптағы іс әрекет

Саптың бағытын өзгерту бұйрығы: оң (сол) иықпен алға қадам бас

Саптың бөлінуі: жинақы және созыңқы

Сауықтыру, білімділік, тәрбиелік дене тәрбиесінің ———міндеттері: негізгі

Саяхат кезінде туристке көрсетілетін қызмет аясы \$ жалпы қызмет көрсету, қосалқы қызмет тобына жататын шаралар арнайы қызмет көрсету

Саяхатпен спорт мақсатындағы туризмнің аталуы: бос уақытты пайдалану

Саяхатта туристке көрсетілетін қызметтер азық-түлік

Сезімділіктің жоғалуы анестезия

Секіру алаңында секіріп түсетін шұңқырдың көлемі қандай болуы керек: 6x8 м

Секіру алдындағы жүгірудің орындалу әдісі біртіндеп жылдамдатып

Секіру алдындағы жүгіріс жылдамдығы: 3 — 4 м/с

Секіру алдындағы жүгіріс қадамдарының шамасы: 3 — 7 жүгіріс қадамы

Секіру әдісі үйретілетін сабақ бөлімі: негізгі бөлімде

Секіру шұңқырындағы 40-50 см өлшем: Құмның тереңдігі

Секіру шұңқырындағы қопсытылған құмның тереңдігі (оптикалық) қанша болуы керек: 40-50 см

Секірудегі жерге қону фазасы: жартылай отырып

Секірудің түрлері: жәй секіру, тіреп секіру

Секірулер түрінің мөлшері: 5

Секіріп түсудің қалпы: Өкшелер бірге, аяқтың ұшымен тізелер алшақ, қолды сыртқа жазып алға созу, денені сәл алға еңкейтіп, басты түзу ұстау

Серпіле тұғырға секіру алдында: дене сәл алға қолдарды артқа тік ұстап семеле аяқтың санын бүгіп алға созу.

Серпіле тұғырдың аяғы шетінен аяқтардың тұратын қашықтығы: 8-11см.

Серуен кезінде шаңғыны алып жүру әдісі: қолтыққа қысу

Серік Сапиев қай олимпиаданың чемпионы: Лондон

Серіппелі тұғырға секіру алаңында: дене сәл алға, қолдарын артқа тік ұстап, сермелі аяқтың санын бүгіп алға созу

Серіппелі тұғырдың алғы шетінен аяқтардың тұратын қашықтығы: 8-11 см

Сет поинт термині нені білдіреді: Соңғы допты беру

Сеул олимпиадасында Қазақстандық спортшы Н. Меңдіғалиевтың алған жүлдесі: қола медаль

Сколиоз ауруы бөлінуі кәжет 4 топқа

Снарядтардан тіреп секіру түрінің мөлшері: 3

Снарядты біртіндеп 120 см биіктікке дейін өсіретін жаттығу: кіші аттан секіру

Снарядтың алысқа ұшуына әсер етеді: Әуе жағдайының қарсыласуы, ұшу бұрышы, ұшудың алғашқы жылдамдығы, снарядтың қолдан ұшқан кездегі нүкте биіктігі

Снарядтың алысқа ұшуына әсер етеді? спортшының бойы мен салмағы

Созылу жаттығулары: Стрейч-жаттығу

Соқтығыс болмас үшін жүгіру жолдарын бөліп көрсететін сызықтың ені: 5см

Соқтығыс болмас үшін жүгіру жолдарын бөліп көрсететін сызықтың ені қанша болуы керек: 5 см

Соңғы кедергіден мәреге дейінгі қашықтыққа жету мөлшері 14, 02 с

Сөйлемнің ақиқаттылығын анықта «Іскери бағытта конференцияларға қатысатын адам турист деген анықтамаға лайық» ия

Сөре мұнарадан орындалмайтын жүзу стилі: Арқа кролі

Сөре мұнарасынан жүзудің қай түрінің сөресі орындалмайды: Арқа кролі

Сөреге тұрғанда жүзушінің аяғының қойылуы: екі аяғының арасы 10-15 см қашықтықта қатар ұстап еңкейіп секіру

Сөремұнарасынан жүзудің қай түрінің сөресі орындалмайды: брасс әдісі.

Сөрени орындаған кездегі кездесетін қателер — \$ бұйрықты күтпей қозғалып кету

Спартакиада қорытындысын шығаратын қорытынды: Спартакаданың ережесі (положение ) бойынша

Спорт дегеніміз: Әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғарғы жетістіктерге қол жеткізу

Спорт жаттығу ұстанымдары арасындағы ең бастысы: жоғары жетістіктерге бағытталуы

Спорт жаттығуларын орындау кезіндегі өкпе сиымдылығы: ұлғаяды, өседі

Спорт қабілетінің жалпы көрсеткіші: спорттық нәтиженің өсу қарқыны

Спорт қимылының негізгі мақсаты: спорттың бір түрінен жоғары жетістіктерге жету

Спорт құралдарынан (керме, ағаш ат, гим қабырға, арқан) жерге секіргендегі аяқтың түсуі: екі аяқпен екі тізені бүгіп түсу

Спорт мектептерінің негізгі міндеті: мектеп оқушыларының спорттық шеберлігін көтеру

Спорт негізі және кәсіби — қолданбалы дене дайындығы пәнінің зерттеу әдістерінің бастысы: құбылыстар мен фактілерді жинақтау әдісі

Спорт секциялары өтетін уақыт: сабақтан тыс

Спорт секциясын ұйымдастырып, жүргізуші: бапкер

Спорт теориясындағы мезоциклдің түрлері: 8

Спорт техникасы тиімділігінің көрсеткіші: іс жүзіндегі спорттық нәтиже мен есептелген нәтиженің арасындағы айырм

Спорт техникасына тиесілі емес анықтама: жарыс қызметін орындаудың шынайы тәсілі

Спорт түрі – бұл: қызмет түрі, сол қызметте сайыс жетістіктерін анықтау және салыстару әдісі болып табылады

Спорт секциясын ұйымдастырып, жүргізуші: бапкер

Спортпен шұғылданған кезде аяқ киімнің табанықандай болу керек: резеңке

Спортсыз ойын түріндегі допсыз іс-әрекеттер дегеніміз: Ашылу, өзіне қарату

Спортта жалпы дамыту жаттығулары қолданылатын бөлім \$дайындық

Спортта жиі кездесетін тізе буынының жарақаты: сыну

Спорттағы ең үздік нәтиже: Рекорд

Спорттық әуездің ұзындығы: 5- 25м, 50м

Спорттық баптың белгілі бір деңгейінде ұзақ уақыт болу сатасы спорттық жаттығумен сәйкес келетін кезең: дайындық және жарыс кезеңдерінің арасында

Спорттық баптың екінші кезеңінің сипаттамасы: Қимыл қозғалыс дағдыларының бір деңгейде болуы

Спорттық баптың негізгі көрсеткіші: спорттық жетістіктердің өсуіне

Спорттық бассейннің ені: 2,5-25 м

Спорттық жаттығудың негізгі, дайындық құралдары \$ жарыстық, жалпы дайындық және арнайы — дайындық жаттығулары

Спорттық жаттығулардың негізгі құралдары: жарыс жаттығулары

Спорттық жетістіктерді дамыту циклінің кезеңдері:4

Спорттық жүзуде қай әдісі дыбыссыз, шусыз болып табылады: судан аяқ пен қолды сәл шығарып жүзу (брасс).

Спорттық мектептерде құрастырылмайтын жоспарлау құжаты: типтік оқыту бағдарламасы

Спорттық мүсіннің түрі: бес

Спорттық ойын кезінде сақталатын негізгі қауіпсіздікке жатпайды: Спорт формасының жаңа болуы

Спорттық ойын түрлері барысында ашылып ойнау дегеніміз: техникалық-тактикалық іс-әрекет

Спорттық ойындар қозғалмалы ойындардың: қосымша бөлімі

Спорттық пішін дамуымен сипатталатын үшінші саты: спорттық пішіннің қосалқы белгілерінің байланысының жойылуы, спортшы ағзасының жұмыс істеу деңгейінің ауысу, қалпына келу үдерісі өзгеруімен

Спорттық пішін дамуының бір цикліндегі сатылар саны: 3

Спорттық пішін дамуының екінші сатысының сипаттамасы: спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылығы

Спорттық пішін дегеніміз: спортшының нәтижеге жетуінің үйлесімді дайындығы және шынығудың әрбір үлкен циклінде белгіленген жағдайда табу күйі

Спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылық сатысы сай келетін спорттық шынығу кезеңі: жарыс кезеңі

Спорттық пішінің негізгі көрсеткіші: белгіленген дәрежеде спорттық нәтижені көрсету

Спорттық сабақтарда қимыл — қозғалыс ойындарын ұштастыру: шапшаң доп беру

Спорттық шынығу- бұл: спортшының спорттық жетістіктерге қажетті дайындық деңгейін қамтамысз ету, іске асыру әрекетінің негізгі түрі

Спортшы көпжылдық дайындық жүйесі ретінде өзінің бойына толық сіңіреді: спорттық шынығудан, жарыстан, шынығудан, сайыстан тыс факторларды

Спортшылар даярлау жүйесіндегі басымдық қызметі: ерекше жаттығу тиімділігіне қол жеткізу дайындығын тексеру

Спортшының жарысқа қатысуын шешім қабылдайды: мандаттық комиссия

Спортшының ұзақ уақытқа жәй қарқынды, бұлшық ет топтарының көпшілігін қатыстыра жұмыс істей алу қабілеті жалпы төзімділік

Спринтер деген кім: қысқа қашықтыққа жүгіруші

Спортшының күшіне, тапқырлығына, ұстамдылығына, күнделікті спортқа дайындығына байланысты жетістік спорттық атақтар

Стадиондағы жүгіру жолының ені: 120 см

Стадия» сөзінің мағынасы? 200 м қашықтыққа жарыса жүгіру

Стандартты тапсырмалар, сынамалар, дене көрсеткіштерін алдын ала анықтауға бағытталған тұлғаны зерттеу әдістері: кешенді бақылау әдісі

Статикалық қалыптар: Акробатикалық жаттығу

Стенокардия — жүректің демікпелі ауруы, жүрек талмасы

Студенттердің дене тәрбиесіне арналған оқу бөлімдері: спорттық, негізгі, арнайы

Су температурасы адамның дене қызуынан әлдеқайда .... болады: төмен

Су ішінде ойналатын жаттығу: өткел ойыны

Су ішінде ойналатын ойынға жатпайтыны: «Мысық пен тышқан»

Су ішінде ойналатын ойындар: өткел ойыны

Суға жүзбес бұрын міндетті гурде қыздырыну: керек

Суға жүзу тереңдігі, ағысы: 0, 7-1, 3м ағысы 0, 5м/сек

Суға жүзуге қауіпті жер: Су құбырлары, су иірімдері

Суға жүзуді үйренбес бұрын дәрігерге денсаулықты тексерту: керек

Суға секіру транплиндерінің өлшемі: 1м, 3м, 5м, 7, 5м, 10м

Суға түсу үшін тиімді температура: 25-26<sup>0</sup>

Суға түсуге болмайды: тамаққа тойып тұрып, терлеп, күнге қызып тұрып

Суға түсуге болмайтын жер- су құбырларында, су иірімдерінде

Суға шомылудың тиімділігі: тазалық процедурасы

Суда ең жылдам жүзу әдісі: кроль

Суда етпеттеп жатып жүзуші екі қолымен суды күрей, кейін қарай серпу жүзудің қандай әдісі: дельфин әдісі

Суда жүзу әдісін үйренуді бастау жүруден басталады

Суда жүзу спортына арналған әуез ұзындығы: 12, 5-25, 50 м

Суда жүзу спортында әр адамға арналған әуез ені: 2, 5 м

Суда жүзу температурасы неше градустан төмен болмауы керек: 20

Суда жүзу үшін ауаның температурасы неше градустан төмен болмауы керек: 20

Суда жүзу үшін судың температурасы .... болу керек: +20<sup>0</sup>С

Суда жүзу үшін судың температурасы неше градустан төмен болмауы керек: 20

Суда көп тұруды үйрену үшін қандай жаттығулар жасау керек: қалтқы

Судағы 10 м тереңдіктегі қысым көлемі: 1 кг/см<sup>3</sup>

Судан қорықпау, бойды үйрету, жүзу тәсілдерін үйрену \$ алғашқы кезең

Судың астына өтетін спорт түрлері \$ шапшаң жүзігі өту, су астындағы бағалау, су астындағы аңшылық

Судың қасиеттері \$ жылу сыйымдылығы, жылу өткізгіштігі

Сумен шомылу, сауықтыру процедурасы өткізілмейтін орын құрлықта

Сумен шұғылданудың тиімділігі: Тазалық процедурасы

Сүга секіру транплиндерінің өлшемі- 1м, 3м, 5м, 7, 5м, 10м

Сымбаттылық дене қасиеттерін дамытумен қатар эстетикалық тәрбиеге баулитын гимнастика түрі \$ көркем гимнастика

Сымбаттылық қасиеті ... қалыптасады дене жаттығулар әсерінен

Сымбаттылықпен қатар эстетикалық тәрбиеге баулитын гимнастика түрі: көркем гимнастика

Сынып — сабақ жүйесін зерттеп, әлемге таратқан Я. Коменский

Сынып жетекшісінің міндетті құжаты, саналы, мақсатты болжамы тәрбие жұмысының жоспары

Сынып жетекшісінің оқушының оқу жұмысына, қосымша білім алуына көмектесіп, құқығын қорғауы, отбасыларымен байланыс, өз сыныбы жөнінде есеп, қажетті іс-қағаздарды жүргізу қызметі: ұйымдастыру-үйлестіру жұмыстары

Сыныптағы барлық оқушылар, не болмаса сыныптың жартысы жаттығуды цұрыс орындамаса жаттығуды тоқтатып, қайтадан түсіндіріп, көрсетіп басынан бастау

Сыныптағы ер балалар үшін жалпы шыдамдылыққа жасалатын бақылау жаттығулары: 2000м

Сыныптан тыс дене тәрбие жұмысымен, дене жаттығуымен ұйымдастырылған сабақ жүйесін көрсетеді: мектеп Сыныптан тыс дене тәрбиесінің мәні: сүйікті спорт түрлерін әрі қарай жетілдіруге мүмкіндік жасайды

Сыныптан тыс дене тәрбиесінің мәні: сүйікті спорт түрлерін әрі қарай жетілдіруге мүмкіндік жасайды

Сыныптан тыс жұмыстардың топтық сабағын ұйымдастыру түрлері: Дене шынықтыру кружогы, секциялар, ПТ-сынағын тапсыруға дайындық

Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыру түрі: топтық сабақтар мен бұқаралық дене шынықтыру

Сыртқы қарсылықты белсенді түрде жеңуге және сыртқы күшке қарсы қимыл жасауға мүмкіндік беретін адам ағзасындағы психофизиологиялық процестердің атауы: Дененің күш мүмкіншілігі

Сыртқы уәжді арттыруға арналған тәсілдер негізделетін қағидат Скиннер: бихевиористік.

Сырықты таянып тұрғанда аяқты сермеген кезде қолдың дұрыс қалпы: Артқа сілтегенде қолды бүгіп, алға сілтегенде жазып түсу, ұстау

Сіңірді созғыш және тербелісі кең аумақты жаттығулар: икемділікті қалыптастырады

Сюжетсіз ойындар: «доппен қуаласпақ»

Сюжеттік ойындар: «дельфиндер»

Табиғат пен қоғам жайындағы білімді меңгеру, өмірде қолдана білу: білім беру

Табиғат факторлары Ауа, күн сәулесі, су

Табиғи ойлы- қырлы жерлермен жүгіру түрі: кросс

Табиғи тәсілмен қозғалу әдісі бұл \$ жүру

Тактиканың негізі дегеніміз: қозғалыс міндеттерін шешудің анағұрлым ерекше маңызды сатылары

Таныстыру, үйрету, жетілдіру: қимыл әрекетке үйрету кезеңдері

Таңертеңгілік гимнастика бұл: бой жазу жаттығулары

Таңертеңгілік гимнастика кешеніне кіретін жаттығулар саны: 8 — 10

Таңертеңгілік гимнастиканың жалпы ұзақтығы: 12-15 мин

Тартылу созылу жаттығулары-бұл: «Стрейчинг»

Таудан секіру ер адамдарға: 150 м

Таудан сырғанап түскен кездегі бұрылу әдісі аяқпен тіреп бұрылу

Таудан түскен кездегі типтік қате: түзесін бүкпей, шалқалақтап кетеді

Таудан түсу кезінде жіберілетін қате тізесін бүкпей тік тұру

Тахикардия — жүрек соғысының .... жиеленуі

Таяқты бір мезгілде тірсп жүрудегі типтік қате: таяқ алға тым алысқа немесе алшақ қойылады, аяқты аз бүгеді

Таянып секіретін гимнастикалық жабдықтар: Ортеке, ағаш ат, серіппелі тұғыр, гимнастикалық мат

Таянып секіру әдісі орынд құрал:кіші ат,үлкен ағаш ат.

Таянып секіру жаттығуын дамытатын қабілет: координациялы

Таянып секіру техникасының бөліну фазалары: Жүгіру, серіппелі тұғырға секіру, серпіле секіру, қолмен итерілу,секіріп түсу

Таянып секіру шартты түрде қанша фазаға бөлінеді: 6

Таянып секіруден кейін қалай секіріп түсу керек: Тізе бүгіп аяқтың ұшымен

Таянып секіруді неден бастап үйретеді: Секіріп түсуден

Тәрбие беруде мұғалім — жаттықтырушының өзіндік «мен» негіз емес: әдет

Тәрбие процесінің бастапқы сатысында қолданылатын әдіс \$ үйрету

Тәрбие мақсатына ықпал ететін басты фактор қоғам қажеттілігі

Тәртіп пен іс-әрекетті ынталандыру әдістері: мадақтау, жазалау, жарыс

Тәуелсіз Қазақстандағы қазақтың тұңғыш Олимпиада чемпионы: Б. Саттарханов

Тәуелсіз Қазақстандағы қысқы олимпияданың тұңғыш чемпионы: Владимир Смирнов

Тәуелсіздік Қазақстандағы қысқы Олимпияда чемпионы: Владимир Смирнов,

Тегіс жолда таяқтың көмегінсіз жүретін тәсіл түрі конькише жүріс

Тегіс шаңғы жолында коньки тебу әдісінде қолданылатын жаттығу түрі әр қадамға итерілу

Тежеу әдісі бұлшық еттердің түйініп жазуға, босаңсытуға және ауырған жерді басуға

Тез жылдамдықты қажет ететін спорт түрі: бокс

Теннис алаңының ұзындығы мен ені: 23,774 x 10,973 м

Теннис ойыны әрекеті, ойынға қосылған допты ойыншының қабылдау әдісі: алаңға түскен доп бір секіріп көтерілісімен оны қарсыласына қарай қайта бағыттау

Теннис ойыны әрекеті, ойынның басталуы допты ойынға қосудан

Теннис ойыны әрекеті, ойыншыларға ойын алдында қыздырыну жаттығуларын жасауға: 2 мин. уақыт аралығында мүмкіндік беріледі

Теннис ойыны әрекеті, ойыншылардың әр кезеңді бөлімге бөліп ойнау саны: 5 бөлімге

Теннис ойыны әрекеті, соңғы кезеңде ойыншылар 3 ұпайдан ұтып алғандағы есеп: 40 x 40 тең ойын

Теннис ойынындағы кездесу кезеңінің әр бөлімінде ойналатын ұпай саны: 6 ұпай

Теннис ойыны торының екі жақ жалпақтығы: 1,06 см

Тепе — теңдікті сақтау шарты жалпы күш орталығы тірек ауданында орналасуы

Тепе-теңдік жаттығулары орындалатын құрал: бөрене

Тепе-теңдік жаттығулары орындалатын құрал? гимнастикалық орындық пен төсеніштер

Тепе-теңдік, көпірлер, шпагат, таяныштар жаттығуларын орындауға арналған сайман: бөрене

Тепе-теңдікті сақтаудағы «қарлығаш» қалыпының орындалуы: Қолды жанға созып,

аяқты артқа созып, бір аяқта тік тұру

Терренкур \$ мөлшерленген жүріс

Техникалық даярлық дегеніміз: допты тебу, тоқтату, беру тәсілдерін жетілдіру

Техникалық, қызмет көрсету еңбегінің мамандарын даярлайды техникалық және кәсіптік білім

Тобыққа, аяқ басына арналған жүрістегі жаттығуларға жатпайды: қолымызды басымыздың артына қойып басымызды алға артқа ию

Тоқсан соңында балл мен баға қою арқылы жүргізілетін бағалау түрі: жиындық.

Томас Кук ұсынысы бойынша алғашқы ұйымдасқан турдың мақсаты: әлеуметтік

Төзімділік жаттығуларында қолданылады: Алыс қашықтыққа жүгіру

Төзімділік қасиетінің даму негізі: Бой жазу жаттығулары

Төзімділікке арналған 12 минутқа жүгіру тестінің авторы: К.Купер

Төзімділікті анықтайтын тест түрі: 6 мин жүгіру

Төзімділікті анықтауға болады: марафондық жүгіру кезінде

Төзімділіктің дамуына ықпал ететін жаттығуларды қай уақытта орындау керек: жаттығудың негізгі бөлімінің соңында

Төменгі сөре бұл: жақын арадағы жүгіріс

Төменгі сөре техникасын үйренуге арналған жаттығулар: Қысқа қашықтықтарға жүгіру, қос аяқтап секіру

Төрешілердің шешімі: Екеуіне де 3-орын береді

Төртінші тоқсандағы сабақтар өтілетін мезгіл көктем мезгілі

Туберкулез жұқпалы өкпе ауруы

Тумбадан старт алудағы қатесіз жасалған қимыл: Суға қол мен аяқты түзу ұстап түсу

Тунбадан старт алудағы қатесіз жасалған қимыл: суға қол мен аяқты түзу ұстап түсу

Турға байланысы жоқ ерекшелік дәйектемелік

Турдың классикалық сату моделі туроператор, турагент, тұтынушы

Туризм жүйесінің бағыттары екі

Туризмге қатысы жоқ ұғым: әлеуметтік жағдай

Туризмдегі бөлінетін топтар саны екі топқа

Туристік баланс бойынша туризмнің бөлінетін бағыты: дифференциалдық және стандартқа сай

Туристік жүйедегі инфрақұрылымның негізгі ролі: азық түлік жеткізуші

Туристік қызмет көрсету құқығына иелендіруші құжат туристік ваучер

Туристік объектілер фәлеуметтік мәдени орталықтар

Туристік өнімнің алғашқы өлшемі ваучер

Туристік сұраныс (Е) тұтынушылардың белгілі бір орында, мезгілде сатып алуға болатын туристік қызмет пен тауарлардың саны

Туристік ұйымдардың жағрафиялық факторлармен сипатталуы ф сипатталады

Туристік ұсынысты құрайтын үш негізгі элементтер: туристік баға, транспорт базасы, туристік шаруашылық

Тұлғаны дұрыс калыптастыру, дененің бұлшық еттерінің әртүрлі топтарының дамуы, әр жас және жынысқа қолайлы дене қасиетінің гармониялық даму міндеті: сауықтыру

Тұрмыстағы белсенді демалыстың ең тиімді түрі: дене жаттығуларын жасау

Тұрмыстағы дене мәдениетінің құрылымы: демалыс және еңбек тәртібі, өзіндік және қоғамдық гигиена, гигиеналық гимнастика, шынығу, белсенді тынығу, ЖДД және спортпен шұғылдану

Тұру, жүру, секіру, бұрылу сияқты тепе-теңдік жаттығулары орындалатын құрал: бөрене

Түзу таянып секіру кезіндегі жүгірудің арақашықтығы: 8-12 м

Түйсікке байланысты «Сезім мүшелерінің ерекше энергиясы» деген теорияны нақтылаушы идеалист психологтар: ф Мюлер, Гельмгольц

Түсіндіру, әңгімелесу, бұйрық беру, нұсқау — сөздік әдіс

Тыныс алу мүшелерін тексеруде қолданылатын медициналық құрал спирометр

Тыныс жолдары ауруларының белгілері: жөтел, ентігу, қақырық түсу, ыстығы көтерілу, әлсіздік пайда болу

Тізбек деген -бұл сап: оқушылар бір-бірінің желке тұсынан

Тізбек элементтері: Бағыттаушы, арадағы қашықтығы, тұйықтаушы

Тізбек элементтері:бағыттаушы қашықтық,сол қанат.

Тізе буындарына арналған бір орында орындалатын жаттығулар: қолымызды тізеге қойып, тіземізді ішкі және сыртқы жаққа айналдыру

Тік беткейге шаңғымен көтерілу әдісі: Баспалдақ әдісі

Тік төбеге шаңғыны горизонталь қалыпта қойып, кезекпен басу арқылы көтерілу ... аталады: Баспалдақ әдісімен көтерілу

Тіректі секіру қандай гимнастикалық жаттығу құрамына жатады: көпсайыс

Тірелетін аяқ сәл бүгіледі де допты тебу аяғы шапшаң тіктеледі, қол сәл артқа қайыра ұсталған, доптың ұшуы барынша ұзақ. Бұл...тебу: аяқтың ұшымен

Тіреліп секіру , бұл: снарядқа кол тіреп секіру

Тіреліп секіру әдісін қамтитын гимнастика түрі: спорттық гимнастика

Тіреп секіру әдісі орындалатын снарядтар: үлкен жанс жіші ағаш ат

Ұжым толық қалыптаспағанда қолданылатын тәрбие әдісі: талап қою

Ұзақ және қатты қарқында орындалатын ойындар, біртіндеп ұзаратын қашықтыққа жүгіру 500, 800,1000, 2000, 3000 шақырым төзімділікті дамыту жаттығулары

Ұзақ қашықтыққа жүгіргенде мәре сызығына керулі тұратын белгі \$ лента

Ұзартылған күн кестесіндегі дене тәрбиесі — сауықтыру шараларының бағыттары: \$ төзімділігін артыру

Ұзартылған күн кестесіндегі, дене тәрбиесі — сауықтыру шараларын өткізу жүктелген тұлға: топ тәрбиешісіне

Ұзындығы 78-80 см гимнастикалық таяқша неше жастағы балаларға арналған: 11-14 жас

Ұзындыққа домалау жаттығуының орындалу әдісі: жартылай отырған қалыптан, қолын созып, 60 — 80 см тіреп домалау

Ұзындыққа секіру екпіні қалай орындалады: иілу

Ұзындыққа секіру қарқынын арттыру үшін қолданылатын тәсілдер: Аяққа қарай иілу

Ұзындыққа секіруде тікбұрышты аланның ені қанша: 4,10 м

Ұзындыққа секіруде тікбұрышты аланның ұзындығы қанша: 9м

Ұзындыққа секірудің қарапайым түрі: аяқты бүгіп секіру

Ұзындыққа секірудің тәсілі иіліп

Ұзындыққа, биіктікке секіру жарыстары кезінде рұқсат етілетін секіру санын ата: үш

рет

Ұзындыққасекірудегітікбұрыштыалаңныңеніқанша: 4,10м

Ұйқы бұзылғанда байқалатын белгілер \$ адамның берекесі қашып, еш нәрсеге қабілеті шаппай, жылдам шаршап, әлсіздік

Ұйымдасқан туризм \$ туристік қызмет көрсетудің стандартқа сай пакеттерін ұсыну

Ұйымдасқан түрде мектепке оралу, сабақты қорытындылау бұл қорытынды бөлім

Ұлттық қозғалыс ойындарын өткізудің мақсаты: ұлттық мәдениетті арттыру

Ұлттық ойындарды белгілеңдер: қыз қуу, тоғызқұмалақ, теңге алу

Ұшу бұл — секірудің тіреусіз фазасы

Ұшып бара жатқан және еуңгіген кезде денені: тура ұстайды

Үзіліс кезіндегі қозғалмалы ойындарды іріктеп, таңдап алу барысында ескеріледі \$ үзілістің ұзақтығы, оқушылардың қабілеті, ұйымшылдығы, жасы

Үйге тапсырма берілуі тиіс: қорытынды бөлім басында

Үйде дене жаттығуларымен шұғылдану, ойындар, шанамен, шаңғымен сырғанау, коньки тебу жаттығулар кешені: өндірістегі дене шынықтыру

Үйде дене жаттығуларымен шұғылдану, ойындар, шанамен, шаңғымен сырғанау, коньки тебу жаттығулар кешені тұрмыстағы дене шынықтыру құралдары

Үйлесімділік қабілетін тәрбиелеуде жаттығуларды қайталау арасында ұолданылатын демалыс аралығы: толық

Үйлесімділік қабілеттерін тәрбиелеу жұмысы мақсатқа сай жүргізілетін сабақ бөлімі: сабақтың басында

Үйлесімділік қабілетінің түсінігі: қозғалысты мақсатқы сай және қайта құру

Үлкен жастағы адамдармен дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру түрі: кешенді

Үстел теннисі ойынында кездесу кезеңдері: 3 және 5 кезеңнен

Үсудің алғашқы фазасы: Тері салқындап бозарады

Үсіктер мен зақымдану кезіндегі алғашқы көмек: жұмсақ нәрсемен уқалау

Үш 3-6 жастағы балаларды оқытуда қолданылатын сабақ түрлері: сабақтың оқу түрі

Үш аттап секіруде, орындалатын қозғалыс: серпілу — адым секіру

Үш бөлімнен тұратын жалпыға белгілі сабақтың құрылысы: дене тәрбиесі сабағы

Үш жастағы балалардың қозғалыс қызметінің сипаты: көрініс-рөл ойындары

Үш қадамнан, алға секіріп домалау әдісі: үш қадамнан екпін алып, секіріп, қолы жерге тиген кезде алға домалау

Үшінші кезеңде омыртқалар бір бөлігінде бұралып, пайда болатын айқын мүше \$E\$) доға

Физикалық жаттығулар кезінде алған жарақат ықтималдығы қандай жағдайда азаяды: мұғалімнің нұсқауын орындап отырса

Футбол добын алып жүру, алдап өту, тебу, бұл: техникалық-тактикалық іс-әрекет

Футбол добының шеңберінің: 68-70.

Футбол команда құрамындағы ойыншылар саны: 11 негізгі құрам, 7 қосалқы

Футбол командасы ойыншыларының ойын сұранысындағы құрамы: 18 ойыншыдан (7 қосалқы, 11 негізгі)

Футбол қақпасының биіктігі мен ұзындығы: 2,447, 32 м

Футбол ойынындағы қақпашының атқаратын басты мақсаты: өз қақпасын қарсылас добынан қорғау

Футбол ойын алаңының өлшемі қандай: 100-110м, 64-75м

Футбол ойын ережесі бұзылғанда төрешінің әрекеті: ысқырады

Футбол ойын ережесі қай қалада бекітілді: Англия

Футбол ойыншысына тән дене қасиеттері: Ептілік, икемділік, жылдамдық, төзімділік

Футбол ойыны алаң ортасындағы шеңбердің радиусы: 9 м

Футбол ойыны алаңындағы ойыншылар саны: 22 ойыншы

Футбол ойыны алаңындағы ойыншылар саны: 22 ойыншы

Футбол ойыны алаңының ұзындығы мен ені: 90 — 120 және 45 — 90 м

Футбол ойыны әрекеті, бұрыштама добының орындалу реті: қақпаға бағытталған доп қақпашы қолына тиіп алаңнан тыс кетсе және сол команда ойыншыларынан кетсе

Футбол ойыны әрекеті, Құралбек Ордабаев өнер көрсеткен команда атауы Қайрат

Футбол ойыны барысында допты кеудемен тоқтату, бұл: техника

Футбол ойыны добының салмағы: 396 — 453 гр

Футбол ойыны кезінде алаңда болатын ойыншылар саны: 22

Футбол ойыны құрылған жыл: 1863

Футбол ойыны әрекеті, Құралбек Ордабаев онер көрсеткен команда атауы: Қайрат

Футбол ойынында аут дегеніміз ол: доп алаңнан сыртқа шыққаны; ережені бұзу

Футбол ойынында доп бұрыштама жалаушасына тиіп алаңда қалса: ойыншылар ойынды жалғастырады

Футбол ойынында қолданылатын «Хет трик» терминінің мағынасы: бір ойыншының қатарынан 3 гол соғуы

Футбол ойынындағы қақпашы алаңы сызығының қақпаға дейінгі ара қашықтығы: 5, 50 см

Футбол ойынындағы қақпашының атқаратын басты мақсаты: өз қақпасын қарсылас добынан қорғау

Футбол ойынындағы қосымша уақыттың ұзақтылығы: 15 мин

Футбол ойынының алғаш дайындық кезеңдерін оқытудағы жас мөлшері: 7-12 жастан

Футбол ойыны тактикасына: шабуыл және қорғаныс жатады

Футболда бұрыш добын беретін сектордың радиусы: 1 м

Футболда допты тебу әдісіне жатпайды: тізесімен

Футболда допты тоқтату әдісі: аяқпен; кеудемен

Футболда еркін және айып добын орындау кезінде қарсылас ойыншылар қанша метр жерде орналасуы керек: 9 м

Футболда ойын ережесі бұзылғанда төрешінің әрекеті: ысқырады

Футболда пенальти дегеніміз ол: 11 метрден соғатын айып доп; Ойыннан кейінгі серия; Ережені бұзу

Футболда төрешінің қолын жоғары көтергені нені білдіреді: Еркін тебуді

Футболдағы ойнаушылар саны: 11 адам

Футболдан бес дүркін әлем чемпионаты атанған ел: Бразилия

Футболдың негізгі ойын тәсілі: Топты тебу, допты ойынға қосу

Футболшы қапталдағы сызықтан допты дұрыс лақтырмаса, төрешінің шешімі қандай болады: Бәсекелес команда ойыншысы лақтыруды қайталайды

Халықаралық дәрежедегі ФИФА федерациясы құрылған жыл: 1904

Халыққа білім беру басқармасымен біріге отырып, бұқаралық — спорттық іс-шараларды өткізуге тисті мекеме \$ мектептен тыс жұмысты ұйымдастыру орталығы

Халықтық педагогикадағы адамгершілік тәрбиесінде баса назар аударылды үлкендер мен ата-аналарды құрметтеуге

Хоккей ойынына арналған конькидің түрі \$ бәтеңкенің басы қайқы болғанымен, жан — жағында сыртына шығып тұратын көптеген қосалқы бөлшектері бар

XX! Ғасырда табысты болу үшін әрбір азаматқа қажетті білім мен дағдыға терең әсерін тигізетін өзгерістер: коммуникациялық.

Циклдық спорт түріне не жатады: жүру, жүгіру, шаңғы жарысы, жүзу

Шағын футбол алаңының ұзындығы мен ені: 40 — 20 м және 12 — 35 м

Шағын футбол ойынының ұзақтылығы: 40 мин (20 мин екі тайм)

Шағын футболда ойыншының ойыннан тыс қалуы (овсайт) кезіндегі төреші шешімі \$ доп ойында, ойын ережесі бұзылған жоқ

Шағын футбол ойынында допты ойынға қосу тәсілі: бір қолмен басып, аяқпен пас беру

Шалқалап брасспен жүзудің қатесіз әдісі: мықынға дейін қол мен есу бір мезетте орындалады

Шалқалап жүзуде орындалатын әдіс: Қолды және аяқты қимылдатып жүзу

Шанғы жүгіруде ауыспалы екі адымды әдіс: ең көп тараған әдіс.

Шанғымен биіктіктен секіру: 5 м<sup>2</sup>

Шанғымен жоғарғы жылдамдықпен жүруге мүмкіндік беретін жүріс: конькише.

Шанғымен жүгіріп мылтық ататын спорт түрі: биатлон

Шанғымен жүру классикалық және болып бөлінеді: еркін жүру.

Шанғыны тоқтату техникасын менгерген кезде, қатеге саналмайды: екі аяққа бірдей салмақ түсіру.

Шанғышыға қажеті негізгі физикалық қасиет: жылдамдық, күш, икемділік, төзімділік, тепе-теңдік.

Шаңғышының ұзақ уақытқа жай қарқынды, бұлшық ет топтарының көпшілігін қатыстыра жұмыс істей алу қабілеті жалпы төзімділік

Шаңғы био — механикалық жүйесі шаңғышы — шаңғы — шаңғы таяғы

Шаңғы дайындығы сабағында балаға шаңғы таяқшасын дұрыс таңдату: таяқша

иықтан жоғары болмау керек

Шаңғы дайындығы сабағында қолданылмайтын әдіс: Бір мезгілдегі 4 адымды жүріс

Шаңғы дайындығы, шаңғы спорты сабағын ұйымдастыру түрлері оқу, оқу- жаттығу сабақтары

Шаңғы дайындығына әр сыныпқа берілетін сағат: 16 сағ

Шаңғы дайындығына қолданылатын жүріс: Бір мезгілдегі бір адымды жүріс

Шаңғы жарыстарында қолданылмайтын өрге шығу әдісі: «саты»

Шаңғы жарысы кезінде ең көп қолданылатын бұрылу гәсілі: шаңғыны алма кезек алу

Шаңғы жарысы кезінде ең көп қолданылатын бұрылу тәсілі \$шаңғыны алма кезек алу

Шаңғы жолында бір қалыпты демалуға қолайлы тәсіл \$ бір мезгілде бір адымдап

Шаңғы жолында жүгіру аяқталатын сызық: мәре

Шаңғы жолында таяқтың көмегінсіз жүру жаттығу түрі \$ қолдың көмегі

Шаңғы жүрісте құлдилап түсу жылдамдығын реттеудің өте қарапайым және ең оңтайлы әдіс: Тіреп тежеу

Шаңғы спорты ойыны \$ «Шаңғы көзі» эстафетасы

Шаңғы спортына жататын қысқы спорт түрі: биатлон

Шаңғы спортынан қазақстандық олимпияда жеңімпазы: Смирнов

Шаңғы спортында жүгірумен қатар нысана көздеуден де сайыс өтетін түрі: биатлон

Шаңғы спортындағы жарақаттың алдын алу: қауіпсіздік ережесімен толық танысу

Шаңғы спортының неше түрі бар: 5

Шаңғы табаны майланатын ауа райы: жабысқақ қарда

Шаңғы таңдаудағы қателік: Баланың тек салмағына қарай таңдау

Шаңғы тебуде кәсіби жарақат болып табылады: жауырынмен құлау, созылу, буыны шығу

Шаңғы тебуді үйретудегі алғашқы әдіс түрі: екі адымдап жүру

Шаңғы тебуді үйретудегі алғашқы әдіс: таяқшасыз сырғанау әдісі

Шаңғы жолының аралығы: 8-10 см

Шаңғыға жағатын майды таңдау: ауа температурасына байланысты

Шаңғымен адымсыз жүруді үйрену таяқтың көмегімен

Шаңғымен адымсыз жүруді, шаңғы жолымен сырғанау арқылы үйрену түрі беткейден төмен қарай түсу

Шаңғымен биіктен сырғанап түсу қалыптары нешеу: 3

Шаңғымен биіктіктен секіру: 5 м<sup>2</sup>

Шаңғымен бұрылу әдістеріне ... жатпайды: «шырша» әдісімен

Шаңғымен бір адымдап, екі таяқпен бірдей тіреп жүру бұл \$ бір адымдап жүру

Шаңғымен жоғары жылдамдықпен жүруге мүмкіндік беретін жүріс: конькише

Шаңғымен жүгіруде «ауыспалы екі адымды» әдіс: Ең көп тараған әдіс

Шаңғымен жүгірудегі ең көп тараған әдіс: ауыспалы екі адымды

Шаңғымен жүгіруді бастайтын сызық: сөре

Шаңғымен жүру әдісін жақсы меңгергеннен кейін мұғалім назар аударады тізесін бүгіп жүруге

Шаңғымен жүру жарысының негізгі түріне жатпайды: фристайл

Шаңғымен жүру классикалық және ———-болып бөлінеді: еркін жүру

Шаңғымен жүрудегі баспалдақ әдісі: Тік беткейге көтерілу үшін

Шаңғымен конькише жүрудегі мүмкіндік: жоғары жылдамдықпен жүру

Шаңғымен нық түсу кезінде аяқты қою жағдайы: қатар

Шаңғымен ойналатын ойын түрі жалаушамен жасалатын эстафеталар

Шаңғымен секіруден ең алғаш чемпион болған спортшы, өткізілген қала: В. Воронов (Ленинград)

Шаңғымен сырғанауға үйретудегі алғашқы әдіс таяқсыз адымдап жүру

Шаңғымен тауға шыққанда қолданатын әдіс: шырша

Шаңғымен тежелудің неше әдісі бар: 2

Шаңғымен шырша әдісін қолданатын кезең: тауға шыққанда

Шаңғыны алғаш үйрету кезіндегі қолдың әрекеті: еркін қозғалады

Шаңғыны алып жүрудің түрі \$2

Шаңғыны жылдам тоқтату әдісі: Соқа әдісі

Шаңғыны сақтау орны: шаңғы қоймасы

Шаңғыны теуіп немесе нысананы көздеп мылтықпен ататын спорт түрі: биатлон

Шаңғыны тоқтату техникасын меңгерген кезде, қатеге саналмайды: Екі аяққа бірдей салмақ түсіру

Шаңғының екі басын қиғаш қою, денені ілгері қарай еңкейту, шаңғының ішкі жақтағы қырына қарай салмақ сала қозғалу бұл: Шырша жасау әдісімен өрге шығу

Шаңғының Отаны: Норвегия

Шаңғының тоқтату техникасын менгерген кезде, қатеге саналмайды: екі аяққа бірдей салмақ түсіру.

Шаңғы спортының неше түрі бар: 5

Шаңғышыға қажетті негізгі физиологиялық қасиет: Жылдамдық, күш, икемділік, төзімділік, тепе-теңдік

Шаңғышының ең жылдам жүрісі: конькише

Шаңғышының күш шыдамдығының дамуы тиімді: Белгілі бір шаршағанға дейін

Шаңғышының күш шыдамдылығын дамуы тиімді: белгілі бір шаршағанға дейін.

Шаңғышының тыныс алу деңгейін жоғары дамыту және ұзақ уақыт ұстап тұра алу қабілеті \$ төзімділік физиология негізі

Шаңғышының шаңғы таңдауы (классикалық): қолды көтергенде бірдей болу керек

Шапшаң жүгіру ең алдымен адымды кең ашып жүгіруге байланысты

Шапшаңдықты тәрбиелеуде жаттығу арасында қолданылатын демалыс: толық

Шапшаңдықты толық анықтайтын (дене қабілеті ретінде) түсінік: қозғалысты берілген аз уақытта орындау қабілеті

Шапшаңдықтың күрделі қимыл реакциясының көбірек тәжірибелі мәні бар спорт түрі: Техникалық спорт түрлері

Шартты топқа жататындар: қызмет немесе оқу орнындағы адамдар

Шаршау дегенміз не: уақытша жұмыс қызметнің төмендеуі, организмдердің әлсіреуі

Шоқыр Бөлтекұлы деген кім: Бокс мектебінің атасы

Шұғылданушылар мүмкіндігімен дене тәрбиесінің әдісі, құралы және міндетінің арнайы ұқсастығын айқындайтын қағида: ерекшелік

Шұғылданушылар мүмкіндігімен дене тәрбиесінің әдісі, құралы және міндетінің

арнайы ұқсастығын айқындайтын қағида: ерекшелік

Шыдамдылықты дамыту үшін қолданылатын машықтану әдісі: үздіксіз бірқалыпты жаттығу әдісі; ұзақ қашықтыққа жүгіру

Шыдамдылықты тексеруге арналған сынақ түрі: 3-5 км шаңғымен жүру

Шындықты жалпылама және жанама бейнелеуге бағытталған психикалық процесс: ойлау

Шынығу кезеңінің негізгі сыртқы жағдайы болып есептелінеді: спорттық пішіннің даму заңдылығы

Шынығу кезеңінің пайда болу себебі: Спорттық жетілдіру қажетті болып табылады

Шынығудың табиғи факторлармен бірге әсер ететін дене жаттығулар түрі: салқын сумей жуыну, гимнастикамен шынығу

Ығыстыру дағдысын айқындайды: қозғалыс техникасының негізгі және түсінік негізінің ұқсастығы

Ырғақтық гимнастикада, жалпы дамыту жаттығулар кешеніндегі жаттығу саны: 50 — 70

Ырықсыз зейіннің туындау негізі: адам мақсатына тәуелсіз болады

Ысқылау – бір қолмен, екі қолмен, бас бармақтың тоқпақ етімен, алақанның тірек білезігімен орындалады

Ысқылауды орындалуы басбармақпен ортаңғы саусақты сағат тілімен айналдырады

Ішек ауруына жатпайтын ауру: гастрит

Экологиялық білімнің негізгі көзі саналатын оқу пәні экология

Эксперимент әдісінің неше түрі бар \$ 2

Эстафетаға жүгіруге болады: Қарама қарсы, шеңбер бойымен

Эстафеталық жүгіру техникасын арттырудың арнайы дене жаттығулары: Эстафеталық таяқшамен мәреге жүгіру

Эстафеталық жүгіруді меңгерудің арнайы жаттығулары: орнына қабылдаушыға эстафеталық таяқшаны беру

Эстетиканың негізгі категориясы: сұлулық

Этнопедагогика ғылымының нысаны: халықтың педагогика

Ядро лақтырған кезде қолдың ең соңғы қимылы: саусақтармен итеру

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

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