**Сұрақ № 1:** Спорттық баптың негізгі көрсеткіші:

**Жауап:спорттық жетістіктердің өсуіне**

**Сұрақ № 2:** Мектептен тыс дене шынықтыру жұмысын атқарушылар:

**Дұрыс жауап:мектептен тыс мекемелер**

**Сұрақ № 3:** Лондон Олимпиадасында күміс жүлдені алған спортш

**Дұрыс жауап:Әділбек Ниязымбетов.**

**Сұрақ № 4:** Дене жаттығуының қозғалысты тығыздығы төмен сабақ түрлері:

**Дұрыс** **жауап:күрделі бағдарлы қозғалыс спорт түрлері**

**Сұрақ № 5:** Мектепте дене шынықтыру сабағына бөлінетін сағат саны:

**Жауап:102-105**

**Сұрақ № 6:** Шынығу кезеңінің пайда болу себебі:

**Жауап:спорттық жетілдіру қажетті болып табылады**

**Сұрақ № 7:** Орта сыныптардағы дене шынықтыру сабағында дене қабілетінің дамуында кеңінен қолданылатын құралдар:

**Жауап:қозғалыс ойындары, арнайы дамыту жаттығулары**

**Сұрақ № 8:** Қозғалыс шеберлігінің айырмашылығын көрсет:

**Дұрыс жауап:қозғалысты орындау тұрақсыздығы, қозғалыс техникасының өзгеруі**

**Сұрақ № 9:** 10-11 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі:

Дұрыс **жауап:7-10; 30-35;2-3**

**Сұрақ № 10:** Сабақтың негізгі бөлімі шешетін тапсырма:

**Дұрыс жауап:техникалық, тактикалық, психологиялық және дене дайындықтарын меңгеру**

**Сұрақ № 11:** Дене тәрбиесінің негізгі амалы болып табыла

**Дұрыс жауап:дене жаттығулар**

**Сұрақ № 12:** Мектеыпке дейінгі жастағы балалардың ептілігін дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы:

**Дұрыс жауап:икемділікті дамыту жаттығулар**

**Сұрақ № 13:** Олимпиада ойындары қай елде басталды?

**Дұрыс жауап:Ежелгі Грецияда**

**Сұрақ № 14:** Арнайы медициналық топтағы аптасына жүргізілетін сабақ саны:

**Дұрыс жауап:4-рет 34-минуттан**

**Сұрақ № 15:** Жаттығу үдерісінің жоспарланған кесіндісінің жоспары мен ұзақтығы арасындағы ара қатыс

**Дұрыс жауап:кері тәуелді**

**Сұрақ № 16:** Спорт теориясындағы мезоциклдің түрлері:

**Дұрыс жауап:8**

**Сұрақ № 17:** Биіктікке және ұзындыққа секіру төмендегідей қасиеттерді дамытудың құрал

**Дұрыс жауап:күштілік-шапшаңдық қасиеті**

**Сұрақ № 18:** Жоғары мектепке дейінгі жастағы балаларды оқытуда, сабақта ойын түрін қолданудың кемшілігі:

**Дұрыс жауап:қозғалыс сапасының төмендеуі**

**Сұрақ № 19:** Спорттық шынығу – бұл

**Жауап:спортшының спорттық жетістіктерге қажетті дайындық деңгейін қамтамысз ету, іске асыру әрекетінің негізгітүрі**

**Сұрақ № 20:** Сыныптан тыс дене тәрбиесінің мәні:

**Дұрыс жауап:сүйікті спорт түрлерін әрі қарай жетілдіруге мүмкіндік жасайды**

**Сұрақ № 21:** Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбінесе дене қабілетінің дамуына қолданылатын құралдар:

**Дұрыс жауап:арнайы дамыту жаттығулары**

**Сұрақ № 22:** Волейбол ойынында неше ойыншы ойнайды?

**Жауап:6 ойыншы**

**Сұрақ № 23:** Жүрек-тамыр жүйесінің функционалды мүмкіндіктерін дамыту мақсатында жүктемені шамалауда жүрек соғысының көрсеткіші мына мөлшерден кем болмауы қажет (соғу/мин):

**Дұрыс жауап:130**

**Сұрақ № 24:** Дене дайындығының негізгі әдісі:

**Дұрыс жауап:тесттер, морфо-функционалды көрсеткіштер, оқулық мөлшері**

**Сұрақ № 25:** Дене жаттығуы түсінігінің мазмұны:

**Жауап:жаттығуды орындау барысындағы негізгі үдерістер жиынтығы мен оның қозғалыс құрамы**

**Сұрақ № 26:** Олимпиада ойындары барысында қарсыласына өте ауыр жара келтірген атлеттерді Эллада төрешілеріне не істеген?

**Дұрыс жауап:алаңнан қуылған**

**Сұрақ № 27:** Оқытудың үшінші кезеңінде көбірек қолданылатын әдіс:

**Дұрыс жауап:оқытудың үшінші кезеңінде осы аталған барлық әдістер қолданады**

**Сұрақ № 28:** Қарапайымнан біртіндеп өсуді қамтамасыз ететін ереже:

**Дұрыс жауап:қарапайым жаттығудан күрделіге біртіндеп өсу ережесі**

**Сұрақ № 29:** Бір амалда 8-ден 12-ге дейін қайталау санына байланысты:

**Жауап:орта салмаққа**

**Сұрақ № 30:** Ақыл-ой жұмыстарында қанша уақыт сайын дене шынықтыру жаттығуларымен үзіліс жасап отыру

**Дұрыс жауап:40-45**

**Сұрақ № 31:** Жылдық жаттығу циклінің жарыс жаттығулары қосылуы тиіс кезең:

**Дұрыс жауап:даярлық пен жарыс кезеңін және арнайы даярлық кезеңінде**

**Сұрақ № 32:** Дене тәрбиесінің қағидаларына байланысты жүктемені жоғарылату үш жо

**Дұрыс жауап:белгіленген бағыттың бәрі де іске асырылады**

**Сұрақ № 33:** Бастаушы спортшылардың келешекте өсуіне қарай жұмыс істеуде, шапшаңдықты бөгеуді ескертудің жолы

**Дұрыс жауап:алдын-ала, жан-жақты дене дайындығы мен кеш мамандық**

**Сұрақ № 34:** Орта сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер:

**Дұрыс жауап:шапшаңдықты-күшті қабілеті**

**Сұрақ № 35:** Сабақ жоспарын талдау арқылы оқытушы бірінші сараптайтын бөлім:

Жауап:негізгі

**Сұрақ № 36:** Қатаң реттелген жаттығулар әдісінің негіз

**Дұрыс жауап:нақты түзілген қозғалыс бағдарламасы және тура жүктеме мен демалыс мөлшері**

**Сұрақ № 37:** Жаттығу үдерісінде қолданылатын жетектегіш жаттығулар негізінен бағытталады:

**Дұрыс жауап:қозғалыс техникасын меңгеруге**

**Сұрақ № 38:** Күрделі қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінде қолданылатын әдіс:

**Дұрыс жауап:бөлшектелген**

**Сұрақ № 39:** Үйлесімділік қабілетін тәрбиелеуде жаттығуларды қайталау арасында қолданылатын демалыс аралығы

**Дұрыс жауап:толық**

**Сұрақ № 40:** Жарыс жүйесінің сипаттамасы

**Дұрыс жауап:бәсеке жиынтығының ретімен**

**Сұрақ № 41:** Жазғы Олимпиада ойындарына жататын спорт түрлерін атаңдар?

**Жауап:Суға жүзу,жеңіл атлетика,футбол,велоспорт**.

**Сұрақ № 42:** Спорттағы ең үздік нәтиже?

**Жауап:Рекорд**

**Сұрақ № 43:** 55 жастағы және одан үлкен адамдардың дене тәрбиесінің ең басты әлеуметтік қызмет

**Дұрыс жауап:сауықтырмалы**

**Сұрақ № 44:** Жалпы төзімділік дегеніміз:

**Жауап:ұзақ уақыт бойы шаршауға қарсы тұру, сонымен қатар барлық бұлшық ет аппараттарын іске қосу**

**Сұрақ № 45:** Спорттық пішін дамуының екінші сатысының сипаттамасы:

**Жауап:спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылығы**

**Сұрақ № 46:** Білікті спортшылардың басымды күш даярлығы:

**Дұрыс жауап:жоғары күш жұмсау**

**Сұрақ № 47:** Баскетболда алғашқы лақтыру қай жерде жасалады?

**Жауап:ортадан**

**Сұрақ № 48:** Дайындық медициналық топқа жататын балалар:

**Дұрыс жауап:денсаулығы аздап нашарлаған**

**Сұрақ № 49:** Сөйлеу әдісі дегеніміз:

**Жауап:айту, түсіндіру, ескерту**

**Сұрақ № 50:** Серік Сапиев қай олимпиаданың чемпи

**Дұрыс жауап:Лондон**

**Сұрақ № 51:** Әлемдік спорттың прогресшілдігін білдіретін негізгі бағыт:

**Дұрыс жауап:жаттығу жұмыстарының жиынтық көлемінің кенет өсуі**

**Сұрақ № 52:** Қозғалыс қызметін көрнектілік негізінде ұйымдастыруды сипаттайтын әдіс:

**Дұрыс жауап:ойын**

**Сұрақ № 53:** Жаттығу тиімділігі білдіреді:

**Дұрыс жауап:жаттығуды ары қарай дамыту үшін маңызды ағзаның түрлі бағытты қозғалыстары, жүйелер мен ағзалар күйінің өзгерістерін**

**Сұрақ № 54:** Ежелгі грек олимпиадасынаға кім қатысуға құқылы болды?

**Жауап:тек бойдақ грек еркектері**

**Сұрақ № 55:** Қозғалыс дағдысын қолданудың негізгі мазмұнын қамтамасыз ету:

**Дұрыс жауап:қозғалысқа оқыту**

**Сұрақ № 56:** Ауыспалы кезеңнің ұзақтығы:

**Дұрыс жауап:аптадан 0,5 айға дейін**

**Сұрақ № 57:** Кеш статистикалық тұрақтылыққа қатысты жаттығу

**Дұрыс жауап:қолмен тұру**

**Сұрақ № 58:** Денсаулықтары аздап қана нашарлаған, дене қуаты дайындығы төмен топ:

**Дұрыс жауап:дайындық тобы**

**Сұрақ № 59:** Футбол ойыны барысында допты кеудемен тоқтату, бұл:

**Дұрыс жауап:техника**

**Сұрақ № 60:** Еңбек қызметінің негізгі кезеңіндегі ЖДД міндеттері:

**Дұрыс жауап:жан-жақты дене даярлығының жоғары деңгейімен қамтамасыз ету**

**Сұрақ № 61:** Бұлшық етті дамыту үшін қажетті салмақ көлемі (барынша қайталау):

**Дұрыс жауап:10/04/2018**

**Сұрақ № 62:** Тұрмыстағы дене мәдениетінің құрылымы:

**Дұрыс жауап:демалыс және еңбек тәртібі, өзіндік және қоғамдық гигиена, гигиеналық гимнастика, шынығу, белсенді тынығу, ЖДД және спортпен шұғылдану**

**Сұрақ № 63:** Күн тәртібі ішіндегі дене тәрбиесі сауықтыру жұмыстары:

**Дұрыс жауап:сабаққа дейінгі гимнастика, сергектік сәттері, ұзартылған үзіліс, спорттық сағат**

**Сұрақ № 64:** Дене тәрбиесінің арнайы әдістері:

**Дұрыс жауап:қатаң реттелген жаттығулар әдісі және ойын, жарыс әдістері**

**Сұрақ № 65:** Икемділікті тәрбиелеудегі негізгі ә

**Дұрыс жауап:сериялы**

**Сұрақ № 66:** Бастапқы мамандану кезіндегі жүктемелер динамикасының басымды бағы

**Дұрыс жауап:жалпы даярлық жаттығуларының мөлшерін арттыру**

**Сұрақ № 67:** Сабақ жоспарын талдау арқылы оқытушы бірінші қарастыратын б

**Дұрыс жауап:негізгі бөлім**

**Сұрақ № 68:** Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі сабақтарында көп көңіл бөлінетін міндет:

**Жауап:білім беру**

**Сұрақ № 69:** Тәрбие беруде мұғалім - жаттықтырушының өзіндік "мен" негіз емес

**Дұрыс жауап:әдет**

**Сұрақ № 70:** Жаттығу жетілуінің негізгі күйі

**Дұрыс жауап:спорттық баптың даму заңдылықтары**

**Сұрақ № 1:** Қозғалыс қызметі көбінесе қарқынды дамиды:

**Дұрыс жауап:12-14 жасқа дейін**

**Сұрақ № 2:** Салмақты түсіру үшін жаттығулар әдістемесінде қолданатын жаттығулар:

**Дұрыс жауап:төзімділік**

**Сұрақ № 3:** Өндіріс қызмет арасындағы жарысты олардың ұқсастығына қарамастан спорттық қызмет деуге болмайды, неге дегенде.

**Дұрыс жауап:олардың мақсаты еңбек өнімділігіне жағдай жасау, ал негізгісі өндірістік қатынас болып табылады**

**Сұрақ № 4:** Бекзат Саттарханов қай олимпиаданың чемпио

**Дұрыс жауап:Сидней**

**Сұрақ № 5:** Футбол ойынында неше ойыншы ойнайды?

**Жауап:11 ойыншы**

**Сұрақ № 6:** Спорттық баптың бірінші кезеңінің сипаттамасы:

**Дұрыс жауап:спортшы ағзасының қызметті мүмкіншілігінің жалпы деңгейінің жоғарылауы**

**Сұрақ № 7:** Дене тәрбиесінің арнайы әдістері:

**Дұрыс жауап:қатаң шектелген жаттығулар, ойын және жарыс**

**Сұрақ № 8:** Бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабағындағы көп көңіл бөлінетін міндеттер:

**Дұрыс жауап:дене қабілетінің даму**ы

**Сұрақ № 9:** Қозғалысқа оқытудың екінші кезеңінде қолданылатын негізгі тәжірибелік оқыту әдісі:

**Жауап:сөзді қолдану**

**Сұрақ № 10:** Лондон Олимпиадасында Қазақстан жалпыкомандалық есеппен нешенші орынға шықты?

**Жауап:12 орын**

**Сұрақ № 11:** Дененің икемділігі неге байланысты емес

**Дұрыс жауап:бой көрсеткіштеріне**

**Сұрақ № 12:** Қай анықтама адамның дене қабілетін дұрыс емес анықтайды:

**Дұрыс жауап:арнайы төзімділік - бұл узақ уақыт жұмысты аз өнімділікпен барлық бұлшық ет аппаратын жұмысқа қосу**

**Сұрақ № 13:** Мектептерде дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі құжат

**Дұрыс жауап:дене тәрбиесінің оқу бағдарлқу ұйымдастыру жоспарлары**

**Сұрақ № 14:** Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыру түрі:

**Дұрыс жауап:топтық сабақтар мен бұқаралық дене шынықтыр**у

**Сұрақ № 15:** Ольга Шишигина қай елдің спортшысы?

**Жауап:Қазақстан**

**Сұрақ № 16:** Техникалық даярлық үшін оңтайлы жас:

**Дұрыс жауап:7-11 жас**

**Сұрақ № 17:** Дене даярлығы дегеніміз:

**Дұрыс жауап:шапшаңдық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік**

**Сұрақ № 18:** Қол добы ойын алаңының өлшемі қандай?

**Дұрыс жауап:ұз:38-44м;ені:18-22м**

**Сұрақ № 19:** Жақсылық Үшкемпіров спорттың қай түрімен айналысқан?

**Жауап:күрес**

**Сұрақ № 20:** Сабақ дегеніміз

**Жауап:оқыту түрлері**

**Сұрақ № 21:** Қазақстан Республикасында тоғызқумалақ федерациясы қай жылы құрылды?

**Дұрыс жауап:2001 жыл**

**Сұрақ № 22:** Жарыс кезеңіндегі жаттығудың негізгі міндеті:

**Дұрыс жауап:спорттық пішінді және оның құралпастарын жетілдіре отырып сақтау**

**Сұрақ № 23:** Қозғалысты оқыту тәжірибесімен айқындалатын негізгі белгі

**Дұрыс жауап:дене қабілеті, қозғалыс тәжірибесі, техникалық дайындықтар**

**Сұрақ № 24:** Арнайы медициналық топта дене шынықтыру сабағы қажет пе:

**Дұрыс жауап:қажет**

**Сұрақ № 25:** Дайындық кезеңінің шамамен ұзақтығы

**Дұрыс жауап:3-4 аптадан 1,5 айға дейін**

**Сұрақ № 26:** Волейболда алаңның бір жағында неше ойыншы ойнайды?

**Дұрыс жауап:6**

**Сұрақ № 27:** Қажетті қозғалыс міндеттерін шешу, қозғалыс құрылымының негізгі жиынтығы дегеніміз:

**Дұрыс жауап:қозғалыс техникасының негізі**

**Сұрақ № 28:** Спорттық ойын түрлері барысында ашылып ойнау дегеніміз:

**Дұрыс жауап:техникалық-тактикалық іс-әрекет**

**Сұрақ № 29:** Дене тәрбиесін құруда келесі сабақ, өткен сабақтың жалғасын табуды айқындайтын қағид

**Дұрыс жауап:жүйелік**

**Сұрақ № 30:** Жаттығу микроци

**Дұрыс жауап:бірқатар жаттығу сабақтарынан тұратын жаттығу үдерісінің салыстырмалы түрде аяқталған, қайталамалы бөлімі**

**Сұрақ № 31:** Дене қуаты дайындығының нәтижесі, ол:

**Жауап:дене қуаты дайындалған**

**Сұрақ № 32:** Шынығудың дайындық кезеңінің негізгі сатылары:

**Дұрыс жауап:2 саты**

**Сұрақ № 33:** Спорттық жаттығудың негізгі әдістері:

**Дұрыс жауап:ойын және жарыс**

**Сұрақ № 34:** Қимыл-қозғалыс ептілігінің бастапқы белгілерін көрсетіңіз:

**Жауап:жаттығуларды кейде дұрыс орындай алмауы, қозғалысты өзгерте орындау, қозғалыс әрекетінде сананың тұрақты қатысуы, ойлана орындау**

**Сұрақ № 35:** Спорттық мүмкіндіктерді іске асырудың жоғары кезең ұзақтығының бағдары:

**Дұрыс жауап:7-8 жыл**

**Сұрақ № 36:** Мектепке дейінгі жастағы балалардың жалпы төзімділігін дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы:

**Дұрыс жауап:демалыс уақытымен кезектестіре жүргізілетін жүру, жүгіру жаттығулары**

**Сұрақ № 37:** Ептілікті тәрбиелеуге байланысты қолданылатын жаттығу:

**Дұрыс жауап:жаңалық жағдайдың өзгеруімен**

**Сұрақ № 38:** Бейімделу, бағытта болу негізі анықтайды:

**Дұрыс жауап:қозғалысты орындаудың негізгі күшін, ретін, жағдайын**

**Сұрақ № 39:** Қозғалысты қайталау көрсеткіштері кезеңіндегі оқыту үдерістері ерекшеленетін вариативті тапсырмалар:

**Дұрыс жауап:спорттық ойын және жекпе-жек спорт түрлері**

**Сұрақ № 40:**Өзгеріссіз күшті анықтайтын бұлшық ет жиырылуының тәртібі:

**Дұрыс жауап:изометрлік**

**Сұрақ № 41:** Сабақта дайындаушыларды ұйымдастырудың топты әдістері сипатталады

**Дұрыс жауап:сыныптың топқа бөлінуі, олардың өз бетімен тапсырманы тікелей топтың жетекшісі басшылығымен орындауы**

**Сұрақ № 42:** Орта сыныптағы дене шынықтыру сабағында көбірек көңіл бөлінетін міндет:

**Дұрыс жауап:қозғалысты үйретуге, дене қабілеттерін дамытуға**

**Сұрақ № 43:** Спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылық сатысы сай келетін спорттық шынығу кезеңі:

**Дұрыс жауап:жарыс кезеңі**

**Сұрақ № 44:** Қысқа қашықтыққа жүгіруде қандай сөре (старт) түрі қолданылады?

**Дұрыс жауап:төмен**

**Сұрақ № 45:** Мектепте дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін жоспарлаудың күнделікті жоспары жасалынатын құжат:

**Дұрыс жауап:қосымша жұмыс жоспары**

**Сұрақ № 46:** Орта сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс:

**Дұрыс жауап:біркелкі, қайталау, айналмалы**

**Сұрақ № 47:** Спорттық пішінің негізгі көрсеткіш

**Дұрыс жауап:белгіленген дәрежеде спорттық нәтижені көрсет**у

**Сұрақ № 48:** ЖДД секцияларындағы сабақтар өткізілу мерзімі:

**Дұрыс жауап:жыл бойы**

**Сұрақ № 49:** 1-4 сыныптарда қолданылатын сабақты ұйымдастыру әдісі:

**Жауап:алдыңғы қатарлы**

**Сұрақ № 50:** Адамның қозғалыс қызметінің сенситивті кезең дамуының сипаттамасы:

**Дұрыс жауап:сыртқы ортаға жоғары сезіммен әсер ету түрі, қозғалыс қабілеттерінің жоғары қарқынмен дамуы**

**Сұрақ № 51:** Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесінің қорытынды бөлімінің уақыты (минут

**Дұрыс жауап:05**

**Сұрақ № 52:** Дене жаттығу сабағының арнайы мазмұны:

**Дұрыс жауап:белсенді қызмет**

**Сұрақ № 53:** Орта сыныптарда дене шынықтыру сабағында қандай міндеттің шешіміне көбірек уақыт бөлінеді:

**Дұрыс жауап:қозғалысты оқытуға, дене қабілеттерін дамытуға**

**Сұрақ № 54:** Қайталау жүктемесі негізінде әртүрлі демалыс аралығында қолданылатын әдіс:

**Дұрыс жауап:стандартты-қайталау аралық жаттығу әдісі**

**Сұрақ № 55:** Мектепке дейінгі жастағы балалардың қозғалыс даму тиімділігі тәуелді шарт:

**Жауап:оқу-тәрбие үдерісіне ықпал, әсер ету сәйкестігі**

**Сұрақ № 56:** Икемділік қабілетінің негізгі түсінігі:

**Дұрыс жауап:адамның үлкен қозғалыс амплитудасына жету қабілеті**

**Сұрақ № 57:** Белсенділік қағидасы мазмұнына қойылатын талаптар:

**Дұрыс жауап:өзіндік тәрбиені қамтамасыз ету**

**Сұрақ № 58:** Жаттығу сабағы дегеніміз:

**Дұрыс жауап:нақты жаттығу тапсырмасын орындауға бағытталған жаттығу қимылдарының, басқа әдістер мен тәсілдердің ұйымдасқан жүйесі**

**Сұрақ № 59:** Демалыс аралығы, келесі жүктемеге дейінгі жұмыс қабілетінің толық қалпына келтіруін айқындаушы

**Дұрыс жауап:ерекше**

**Сұрақ № 60:** Футбол ойыны құрылған жыл:

**Дұрыс жауап:1863**

**Сұрақ № 61:** Жаттығу сабағының қай жаңа қимылдың техникасына үйрету тиімді бөлімі:

**Дұрыс жауап:негізгі бөлімнің басында**

**Сұрақ № 62:** Жаттығу жүктемесі дегеніміз:

**Дұрыс жауап:уақыт бойынша белгілі болған жұмыс көлемі**

**Сұрақ № 63:** Барынша салмақ салуды қолдану сипаты:

**Дұрыс жауап:өзіндік күш қабілетін тәрбиелеу**

**Сұрақ № 64:** Сабақта дайындаушыларды ұйымдастырудың топты әдістерінің сипаттамас

**Дұрыс жауап:сыныптың топқа бөлінуі, олардың өз бетімен тапсырманы тікелей топтың жетекшісі басшылығымен орындауы**

**Сұрақ № 65:** Шапшаңдық қабілеттерін тәрбиелеу барысындағы уақыт басқарылуын шектейтін механизм:

**Дұрыс жауап:креатинфосфатты механизм**

**Сұрақ № 66:** Спорт техникасына тиесілі емес анықтама:

**Дұрыс жауап:жарыс қызметін орындаудың шынайы тәсілі**

**Сұрақ № 67:** Отбасында қолданылатын сауықтыру дене тәрбиесінің міндеттері:

**Дұрыс жауап:демалысты саналы түрде ұйымдастыру**

**Сұрақ № 68:** Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі сабағының түрлері:

**Жауап:ойын сабағы**

**Сұрақ № 69:** Бағдарламалық материалдағы жеке жоспармен анықталатын мәселе:

**Дұрыс жауап:бағдарламаның жүргізілу кезектілігі мен сабақтың жалпы мазмұны**

**Сұрақ № 70:** Орта сыныптарда сабақтың дене қабілетін дамытуға және қозғалысты оқытуға бөлінетін дұрыс уақыттың қатысы (%):

**Дұрыс жауап:30 - 70**

**Сұрақ № 1:** Спорттық баптың белгілі бір деңгейінде ұзақ уақыт болу сатасы спорттық жаттығумен сәйкес келетін кезең:

**Дұрыс жауап:дайындық және жарыс кезеңдерінің арасында**

**Сұрақ № 2:** Орта сыныптардағы сабақта дене қабілетінің дамуы және қозғалысты үйретуге бөлінген уақытқа дұрыс қатысы (%):

**Дұрыс жауап:50-50**

**Сұрақ № 3:** Мектеп оқушыларының дене тәрбиесі жүйесінде сабаққа дейінгі гимнастика өткізіледі:

**Дұрыс жауап:бірінші сабақтың алдында**

**Сұрақ № 4:** Бастапқы мамандану кезіндегі жаттығудың үлкен циклдері сипатталады:

**Дұрыс жауап:даярлық кезеңнің басымдығымен**

**Сұрақ № 5:** Дене дайындығының негізгі әдіс есебіне кіреді:

**Дұрыс жауап:тесттер, морфо-функционалды көрсеткіштер, оқулық саны**

**Сұрақ № 6:** Орта ауырлықты қолданып қайталау санының шегі сипаттайды:

**Дұрыс жауап:күшті тәрбиелеудің экстенсивті әдісін**

**Сұрақ № 7:** Шынығу кезеңінің негізгі сыртқы жағдайы болып есептелінеді:

**Дұрыс жауап:спорттық пішіннің даму заңдылығы**

**Сұрақ № 8:** Дене дайындығы үдерісінің негізгі бағыты:

**Дұрыс жауап:дене шынықтыру сабағы**

**Сұрақ № 9:** Физикалық жаттығулар кезінде алған жарақат ықтималдығы қандай жағдайда азаяды?

**Дұрыс жауап:мұғалімнің нұсқауын орындап отырса**

**Сұрақ № 10:** Футбол ойын алаңының өлшемі қандай

**Дұрыс жауап:100-110м х 64-75м**

**Сұрақ № 11:** Спортшылар даярлау жүйесіндегі басымдық қызметі:

**Дұрыс жауап:ерекше жаттығу тиімділігіне қол жеткізу дайындығын тексеру**

**Сұрақ № 12:** Мезоциклдердің базалық және жарыстар арасындағы өтпелі кезеңді бейнелейтін түрі:

**Дұрыс жауап:бақылау-даярлық**

**Сұрақ № 13:** Негізгі сабақ міндетіне шұғылданушылардың қызығушылығын бағыттайтын қағида:

**Дұрыс жауап:белсенділік**

**Сұрақ № 14: Жастар** үшін волейбол ойын торының биіктігі қандай?

**Дұрыс жауап:ұл:2м20см; қыз: 2м10см**.

**Сұрақ № 15:** Ертеде олимпиада чемпионын қалай атаған?

**Дұрыс жауап:Олимпионшы**

**Сұрақ № 16:** Дайындық медициналық топта жүргізілетін сабақ:

**Дұрыс жауап:негізгі медициналық топпен бірге**

**Сұрақ № 17:** Мектептен тыс ұйымдастырылатын дене шынықтыру жұмысының түрлері:

**Жауап:балалардың тұрақты құрамымен күнделікті жұмыс**

**Сұрақ № 18:** Спорттық мүсіннің түрі:

**Дұрыс жауап:бес**

**Сұрақ № 19:** Спорттық жаттығулардың негізгі құралдары:

**Дұрыс жауап:жарыс жаттығулары**

**Сұрақ № 20:** Төзімділіктің дамуына ықпал ететің жаттығуларды қай уақытта орындау керек.

**Дұрыс жауап:жаттығудың негізгі бөлімінің соңында**

**Сұрақ № 21:** Жаттығудың орта циклдері жоспарланатын уақыт:

**Дұрыс жауап:3-6 апта**

**Сұрақ № 22:** Шапшаңдықты тәрбиелеуде жаттығу арасында қолданылатын демалыс:

**Дұрыс жауап:толық**

**Сұрақ № 23:** Жоғары сыныптарда сабақта өтетін дене қабілетін дамытуға және қозғалысты оқытуға бөлінетін дұрыс уақыттың қатысы (%):

**Дұрыс жауап:30 - 70**

**Сұрақ № 24:** Қозғалыс қызметінің оқыту үдерісіне байланысты қатаң реттелген жаттығу әдісі:

**Дұрыс жауап:сараптамалы және толық әдістер негізінде**

**Сұрақ № 25:** Бір-бірінен міндеттері өзгеше және үйрету әдістерінің өздеріне ғана тән ерекшеліктері бар, кез келген қозғалыс әрекеттерін үйрету үдерісінің кезеңдері

**Дұрыс жауап:үш**

**Сұрақ № 26:** Спорттық пішін дегеніміз:

**Дұрыс жауап:спортшының нәтижеге жетуінің үйлесімді дайындығы және шынығудың әрбір үлкен циклінде белгіленген жағдайда табу күйі**

**Сұрақ № 27:** Сабақ түрінің сипаттамасы:

**Жауап:бағдарламалық материалдардың мазмұнымен**

**Сұрақ № 28:** Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабағында шешілетін міндеттер:

**Жауап:денсаулықты нығайту, білім беру, тәрбиелеу міндеттері**

**Сұрақ № 29:** Мектептерде дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін жоспарлаудың қандай құжаты дұрыс аталмаған:

**Дұрыс жауап:күнтізбелік - тақырып жоспары**

**Сұрақ № 30:** Өтпелі кезеңнің ұзақтығы:

**Дұрыс жауап:3-4 аптпдан 6 аптаға дейін**

**Сұрақ № 31:** Спорт техникасы тиімділігінің көрсеткіші:

**Дұрыс жауап:іс жүзіндегі спорттық нәтиже мен есептелген нәтиженің арасындағы айырма**

**Сұрақ № 32:** ЖДД секцияларының сабақтарын аптасына өткізу саны (рет):

**Дұрыс жауап:3**

**Сұрақ № 33:** Ординарлық демалыс үзілістері пайдаланылатын шаралар:

**Дұрыс жауап:жаттығудың ізбе-із тиімділігін бекіту мен нығайту**

**Сұрақ № 34:** Жаңа бастаған спортшылар жаттығуындағы негізгі әдіс:

**Дұрыс жауап:қайталамалы**

**Сұрақ № 35:** Спорттық жетістіктерді дамыту циклінің кезеңдері:

**Дұрыс жауап:4**

**Сұрақ № 36:** Оқу жаттығу үдерісін ұйымдастырудың негізгі түрлері:

**Дұрыс жауап:сабақ түрі**

**Сұрақ № 37:** «Волейбол» сөзбе сөз ағылшын тілінен қалай деп аударылады?

**Дұрыс жауап:ұшатын доп**

**Сұрақ № 38:** Шапшаңдықты толық анықтайтын (дене қабілеті ретінде) түсінік:

**Дұрыс жауап:қозғалысты берілген аз уақытта орындау қабілеті**

**Сұрақ № 39:** Дене жаттығуының түрі:

**Дұрыс жауап:қозғалыстың ішкі және сыртқы құрылымы**

**Сұрақ № 40:** Дене тәрбиесінің қосымша амалдары:

**Жауап:табиғаттың табиғи күші мен санитарлық-гигиеналық себептер**

**Сұрақ № 41:** Жаттығудың дайындық кезеңінің сатылары:

**Дұрыс жауап:дайындық кезінде сатыға бөлуге болмайды**

**Сұрақ № 42:** Дене тәрбиесі сабағында хаттама жүргізіп, бір оқушының әрекеттерін тіркеу арқылы анықталады:

**Жауап:сабақтың жалпы және қозғалтушы тығыздығы**

**Сұрақ № 43:** Үш жастағы балалардың қозғалыс қызметінің сипат

**Дұрыс жауап:көрініс-рөл ойындары**

**Сұрақ № 44:** Мектепке дейінгі жастағы балалардың күшті дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы:

**Дұрыс жауап:секіру, өрмелеу жаттығулары**

**Сұрақ № 45:** Дене тәрбиесі барысында қарастырылатын дене жаттығуы бірлестігінің ережесі:

**Дұрыс жауап:қарапайымнан - күрделіге, оңайдан - қиындыққа**

**Сұрақ № 46:** Арнайы медициналық топқа жататын балалар:

**Дұрыс жауап:денсаулық күйі аздап аутқыған**

**Сұрақ № 47:** Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі:

**Дұрыс жауап:қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен**

**Сұрақ № 48:** Ығыстыру дағдысын айқындайды:

**Дұрыс жауап:қозғалыс техникасының негізгі және түсінік негізінің ұқсастығы**

**Сұрақ № 49:** Үйлесімділік қабілеттерін тәрбиелеу жұмысы мақсатқа сай жүргізілетін сабақ бөлімі:

**Дұрыс жауап:сабақтың басында**

**Сұрақ № 50:** Футбол добын алып жүру, алдап өту, тебу, бұл:

**Дұрыс жауап:техникалық-тактикалық іс-әрекет**

**Сұрақ № 51:** Қатты нәрсеге соғылып, дененің қандай да болмасын жарақат алған жағдайда қандай алғашқы көмек көрсету жасалуы керек?

**Дұрыс жауап:жарақат алған жерге салқын төсеу**

**Сұрақ № 52:** Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі:

**Дұрыс жауап:қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен**

**Сұрақ № 53:** Жаттығудың жарыс жаттығуларына ұқсастығын анықтайтын белгілер:

**Жауап:құрылым мен мазмұн белгілері бойынша**

**Сұрақ № 54:** Бұлшық етті дамыту үшін аптасына өткізілетін шынықтыру саны:

**Дұрыс жауап:03/02/2018**

**Сұрақ № 55:** Дене жаттығуларын орындау барысындағы жүктеме сипаттамасы

**Дұрыс жауап:ағзаның функционалдық және соған байланысты өзгеруі**

**Сұрақ № 56:** Адамның қозғалыс қызметінің сенситивті кезеңі дамуының сипаттамасы:

**Дұрыс жауап:сыртқы ортаға жоғары сезіммен әсер ету түрі, қозғалыс қабілеттерінің жоғарғы қарқынмен дамуы**

**Сұрақ № 57:** Жоғарғы жетістікті спортының ерекше қызметі:

**Жауап:үнемділік**

Дұрыс жауап:эврестикалық және эталонды

**Сұрақ № 58:** Кросс төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы:

**Жауап:төзімділікті**

**Сұрақ № 59:** Жаттығу үдерісінің бастапқы тұтас буыны

**Дұрыс жауап:жеке жаттығу сабағының құрылымы**

**Сұрақ № 60:** Ересектер дене мәдениетінің бағыты:

**Дұрыс жауап:гигиеналық, ЖДД, спорт, кәсіби-еңбекті, әскери, емдік, бос уақыт**

**Сұрақ № 61:** Жастары үлкен адамдармен дайындықтың ұтымды түрі:

**Дұрыс жауап:кешенді**

**Сұрақ № 62:** Лондон Олимпиадасында алғашқы алтын жүлдесін жеңіп алған спортшы?

**Жауап:Алексадр Винакуров.**

**Сұрақ № 63:** Дене тәрбиесін оқытуға арналған пән болып есептелінеді:

**Дұрыс жауап:қозғалысымен**

**Сұрақ № 64: Сыныптан** тыс дене тәрбиесінің мәні:

**Дұрыс жауап:сүйікті спорт түрлерін әрі қарай жетілдіруге мүмкіндік жасайды**

**Сұрақ № 65:** Жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер:

**Дұрыс жауап:қабілеттерді жан-жақты тәрбиелеу**

**Сұрақ № 66:** Кростық жүгіру мен ұзақтыққа жүгірудің айырмашылығы неде?

**Жауап:жүргізу орындарына байланысты**

**Сұрақ № 67:** Қозғалысқа оқытудың екінші кезеңінің мақсаты:

**Дұрыс жауап:қозғалыс тәжірибесін қалыптастыруды аяқтау**

**Сұрақ № 68:** Қозғалыс дағдысын қайта құру мүмкіндігінің қамтамасыз етілуі:

**Дұрыс жауап:қозғалыс дағдысының вариативті өлшемімен**

**Сұрақ № 69:** Волейбол ойын алаңының өлшемі қандай

**Дұрыс жауап:18м х 9м**

**Сұрақ № 70:** Мазмұны – қозғалысқа үйрету, дене қуаты қасиеттерін дамыту, арнайы дене мәдениеті білімін меңгеру болып келетін тәрбиенің түрі

**Дұрыс жауап:дене тәрбиесі**