

## Осы дұрыс Дене шынықтыру

1. 10 сыныптың қыздарына арналған ортекенің биіктігі-120
2. 100-200-400 м жүгіру қысқа( Қашықтықтың классикалық түрлері.
3. 100 және 110 м кедергілі жүгіруде, кедергінің арасына қолданылатын жүгіру адымының түрі \$ Үш адым
4. 100 метрлік қашықтықты жүзгіштердің жүзіп өту уақыты? 49-50 с
5. 10-11 сыныптың ұлдарына арналған ағаш аттың биіктігі-130
6. 12 ден 23 дейінгі жас шамасындағы жастарға арналған президенттік сынама деңгейі: 2 деңгейі
7. 12-15 мин созылатын жаттығулар. Танертенгілік жаттығулар.
8. 1-4 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі: Дұрыс жауап: 12-15; 23-25; 5-7
9. 15 жастағы ер баланың кермеде тартылу сан жиынтығы? 12 рет
10. 1964 жылы 9-шы қысқы олимпиадасы болған ел? Инсбрукте (Австрия)
11. 1980 жылы Мәскеу олимпиадасында грек-рим күресінен алтыннан алқа таққан қазақ азаматы кім? Жақсыбек Үшкемпіров
12. 2008 жылы Илья Ильин олимпиаданың алтын алқасын қай қалада алды? Дұрыс жауап: Бейжін
13. 30 м қашықтыққа жүгіру кезіндегі көрсеткіш дене қабілеті... байланысты? жылдамдыққа 50 - 70
14. 5-9 сыныптарда қолданылатын сабақты ұйымдастыру әдісі ? Топты 6 минут бойы жүгіру? төзімділікті арттырады
15. 60 м/с 5 сыныпта қыздар үшін президенттік деңгей нормасы? Дұрыс жауап: 9,8 с
16. 60 мс 5 сыныпта ұлдар үшін президенттік деңгей нормасы? Жауап: 9,4 с
17. 6-сыныптағы ер балаларға арналған кіші аттың биіктігі – 110
18. 7сынып оқушыларына ұл бала кіші аттан секірудің биіктігі - 120
19. 8 сыныптың ұлдарына арналған ортекенің биіктігі – 130
20. 9 сыныптың қыздарына арналған ағаш аттың биіктігі – 120
21. 8-сыныптағы қыз балалар үшін жылдамдық шыдамдылығына жасалатын бақылау жаттығуы. Қысқа қашықтық.
22. Ағзаға белгілі бір мөлшердегі жаттығудың әсер етуі – Жаттығу мөлшерін өсіру
23. Аэробикаға жақын жаттығулар- Би жаттығулар
24. Абсолюттік күштің табиғи өсуі қыздарда? 10-11 жас
25. Ағаш аттан секіру үшін, екпіндей жүгірудің ара қашықтығы \$ 12- 15 м
26. Ағаш аттан секіру кезеңдері: Екпін, аяқпен итере көтеру, ұшу қолмен көтеру, жерге көтеру
27. Адам денсаулығын артыруға, спорттағы үлкен жетістіктерін әрі қарай дамытуға бағытталған гимнастика түрі \$ Спорттық гимнастика
28. Адамның қозғалыс қызметінің сенситивті кезең дамуының сипаттамасы: Сыртқы ортаға жоғары сезіммен әсер ету түрі, қозғалыс қабілеттерінің жоғары қарқынмен дамуы
29. Акробатикалық жаттығулар неше топқа бөлінеді- 2
30. Акробаттардың топтағы жаттығу түрі.- Пирамида.
31. Акробатика спорт саласы: 1895 жылы спорт түрі болып бөлінді
32. Акробатес -ұғымы: Жоғары шығу
33. Акробатикалық жаттығулардың әсері? Күшін, ептілігін арттыру, бұлшық еттердің жиналуы
34. Акробатикалық элементтердің ең негізгісі: Домалап түсу және сүйемелдеу арқылы жауырынмен, қолмен тұру
35. Ақыл-ой жұмыстарында қанша уақыт сайын дене шынықтыру жаттығуларымен үзіліс жасап отыру керек. Дұрыс жауап: 40-45
36. Алғаш рет Алматыда гимнастикадан спорттық көрсетілім өткен жыл? 1922 жыл
37. Алғаш рет қашықтықтың негізін қалаған кім: Геракл
38. Алғашқы жүзуді бастап үйренушілерге жүзу қашықтығы ? 10-12 м
39. Алғашқы коньки тебушілерді үйретудің тәсілі ? Орындық шананы итеру
40. Алғашқы олимпиада өткен ел? Греция
41. Алғашқы шахмат ойыны шыққан ел? Индия
42. Алғашқы футбол ассоциациясы құрылды: 1863 ж
43. Алыс қашықтыққа жүгіруге қажетті дене қабілеті? Төзімділік
44. Алдын ала күрделі қозғалыс ойындарды өткізу әрекеті сәтті болып шығу нәтижесі: Кіріспеге байланысты
45. Арнайы қысқа қашықтыққа жүгіру жаттығулары- Тізені көтеріп жүгіру, старттық калодкаға тұрып алға секіру
46. Арнайы дайындықты талап етпейтін, жүгіріп, секіріп ойнайтын ойындар? Қозғалмалы ойындар
47. Арнайы дене даярлығы басты міндетінің құрамы: Жоғары нәтижелерге жету үшін спортшының толық даярлығын іске асыру
48. Арнайы медициналық топта дене шынықтыру сабағы қажет пе: Жауап: Қажет
49. Арнайы медициналық топтағы аптасына жүргізілетін сабақ саны: Жауап: 4-рет 34-минуттан
50. Арнайы медициналық топтағы оқушыларға сабақ өткізілуі керек: Жауап: Негізгі және дайындық медициналық топтан бөлек
51. Арнайы сынып оқушыларына арналған мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабағының жылдық сағат саны? 102 сағат
52. Арнайы дайындықты талап етпейтін ойындар: Қозғалмалы ойындар
53. Ауыспалы кезеңнің ұзақтығы: Жауап: Аптадан 0,5 айға дейін

54. Аяқпен итерілгеннен кейінгі ұшу фазасы? Секіру
55. Аяқтың күшін көбейтетін жаттығу түрі \$Секіру
56. Адам организмінде капилляр саны 150 млрд
57. «Азияда» қыстық ойындары қай жылы болды? Дұрыс жауап: 2011
58. Адам күшінің дамуы ----- байланысты – Бұлшық еттерінің дамуына
59. Аут термині нені қай спорт түрінде қолданбайды. Хоккей.
60. Алыс қашықтықта жүгіруді қандай дене қабілетімен байланыстыруға болады? - Төзімділік
61. Арқан тарту ойыны үшін арқанның ұзындығы. 8-10м
62. Арқанға өрмелеп шығу жаттығуларының түріне жатпайды – Бір гимнастикалық жабдыктан екінші гимнастикалық жабдыққа асып түсу және арқанды тарту.
63. Арқанға өрмелеуде ер балалар үшін арқанның ұзындығы: 4 м
64. Арқан мен өрмелеп шуғудың неше тәсілі бар: 3
65. Арқанға өрмелеу қабілетіне қажетті? Күш
66. Аяғымен қапсыра ұстап, бүгілген қолымен тартылу ол - Сырыққа өрмелеу мен арқанға өрмелеу.
67. Аяқпен итерілудің эффектісі неге байланысты - Қолдың күшіне
68. Әуезге түспес бұрын. Денені тазалап жуу керек.
69. Әйелдер ойынындағы волейбол ойыны торының биіктігі 2, 24
70. Әйелдер олимпиадалық ойындарға алғаш рет жіберілген жыл 1928 жылы
71. Әйелдерге арналған гранаттың салмағы? 500 гр
72. Әйелдерге арналған ядроның салмағы? 5
73. Әйелдерге сөреден 100 м жүгіру қашықтығы \$ 13 с
74. Әлемдік спорттың прогресшілдігін білдіретін негізгі бағыт: Жаттығу жұмыстарының жиынтық көлемінің кенет өсуі
75. Әртүрлі киындықтармен орындалатын жаттығуларды қолданатын гимнастиканың дәстүрлі емес түрі?  
Атлетикалық гимнастика (бодибилдинг)
76. Әріптесіңмен өрмелеу? Өрмелеудің ең ауыр түрі
77. Балалардың жас шамасына байланысты ұсынылатын ойындар. - Қозғалмалы.
78. Барлық ұжымдық қозғалмалы ойындарға тән сипат - Жарыстық
79. Баскетбол ойыны жарысында бір ойыншы бір кездесуде екі рет спорттық емес мінез құлық танытса, төрешінің әрекеті – Ойыннан шығарады
80. Баскетбол ойыны кезінде өз себетің лақтырып, салынған доп есептелмейді: Төреші белгі берген соң
81. Баскетбол алаңның ұз - 26 м ені 14 м ескі өлшем
82. Баскетбол алаңының жаңа өлшемі? 15x28м
83. Баскетбол себеттің биіктігі қанша см - 260 см
84. Баскетбол ойыны себет торының жалпы ұзындығы? 40 см
85. Баскетбол ойыны үстінде командалық үзілісті алу мүмкіндігі: 2кезенде 4рет, әр кезеңде 2рет
86. Баскетбол доптың размері - 274-152,5 см
87. Баскетбол доптың салмағы - 600-650 гр
88. Баскетбол айып добы - 7 м
89. Баскетбол алаңындағы үш ұпайлық аймақтың радиусы? 6 м 25 см
90. Баскетбол алаңындағы ортаңғы шеңбердің радиусы: 1 м 80 см
91. Баскетбол әдісімен өткізілетін ойын түрі? Бекініс қорғанысы
92. Баскетбол ойыны алаңындағы, себеттің еденнен жалпы биіктігі \$ 3 м 0,5 м
93. Баскетбол ойыны әрекеті ойын барысында бір ойыншы төрешінің неше ескертуінен кейін, ойынды жалғастыра алмайды \$ 5 ескертуден кейін
94. Баскетбол ойыны әрекеті, ойын үстінде командалық үзілісті алу мүмкіндігі? Әр кезеңде екі рет
95. Баскетбол ойыны әрекеті, ойыншылардың ойын барысын бастауы? Ойынды қарсылас екі ойыншы ортаңғы шеңбер ішінде допқа талас арқылы ұтып алады
96. Баскетбол ойыны барысында төрешілер ойын басталғанға дейін келетін уақыт (минут): 30м
97. Баскетбол ойыны қорған себет (кольцо) диаметрі? 45 см
98. Баскетбол ойыны себет торының жалпы ұзындығы? 40 см
99. Баскетбол ойынында қорған қалқаншасының қалыңдығы: 3 см
100. Баскетбол ойынында пайдаланылатын қозғалыстың табиғи түрлері? Жүріс, жүгіріс, секіру, лақтыру
101. Баскетбол ойынындағы себет пен қорған қалқаншасының ара қашықтығы: 15 см
102. Баскетбол сөзінің мағынасы? Basket - себет, Ball - доп
103. Баскетбол ойынында пайдаланылатын қозғалыстың табиғи түрлері? Жүріс, жүгіріс, секіру, лақтыру
104. Баскетбол ойынындағы қозғалыс тәсілдері? Допты алып жүру, допты жұлып алу, секіріп допты лақтыру
105. Баскетбол ойынының олимпиада ойындарына енгізілген жылы? 1936 ж
106. Баскетбол ойынындағы ұпай сандары? 1,2,3 ұпайлары
107. Баскетболда алғашқы лақтыру қай жерде жасалады? Жауап: Ортадан
108. Баскетболда әдейілеп жасалған айып (фол)? Бір уақытта екі ойыншының бір-біріне жасаған іс әрекеттері
109. Баскетболдағы қорған қалқаншасының ауданы? 1,8 x 1,2 м

110. Баскетбол ойынында допты ойынға қосуға ойыншыға берілетін уақыт – **5 сек**
111. Баскетболда 24 секундты есептейтін жағдай. - **С? Шабуыл жасаған кезде, Д? Өз алаңынан допты шығарған кезде,**
112. Баскетболда ойыншының допты қолында 3сек артық ұстап тұруы – **Болмайды**
113. Баспен тұру қалпынан артқа қарай иіле отырып, басты, қолды және аяқты тірелу арқылы көпір қалпына аударылып түсу жаттығулардың қандай түрлеріне жатады: **(.Акробатикалық жаттығуларға).**
114. Бастауыш сыныпта жұмыс істеп жүргенде қай принципті қолданбайды – **Максималды нәтиже**
115. Баттерфляй әдісі қай мемлекетте пайда болды – **АҚШ**
116. Барлық жеткіншектер жасында шаңғы спортында неге ерекше көңіл бөлінеді - **Жалпы дамыту дайындығына**
117. Биіктікке секіру қарқынын артыру тәсілдері. – **Аттау**
118. Баскетбол алаңының жаңаша өлшемі: **15-28**
119. Баспен артқа, алға айналу, көпірме жасау, баспен, қолмен тұру жаттығулары? **Акробатика**
120. Бақаның қимылын еске түсіретін жүз устили: **Брасс**
121. Бастапқы мамандану кезіндегі жаттығудың үлкен циклдері сипатталады: **Даярлық кезеңнің басымдығымен**
122. Бастапқы мамандану кезіндегі жүктемелер динамикасының басымды бағыты: **Жалпы даярлық жаттығуларының мөлшерін арттыру**
123. Бастаушы спортшылардың келешекте өсуіне қарай жұмыс істеуде, шапшаңдықты бөгеуді ескертудің жолы: **Дұрыс жауап: Алдын-ала, жан-жақты дене дайындығы мен кеш мамандық**
124. Балалардың жас шамасына байланысты ұсынылатын ойындар? **Қозғалмалы**
125. Баланың гимнастика мен айналысудағы бастапқы жасы? **4-5 жас**
126. Барлық тоқсан бойынша әр сабақтың ретімен мазмұны берілген құжат? **Күнтізбелік - тақырыптық жоспар**
127. Барынша салмақ салуды қолдану сипаты: **Өзіндік күш қабілетін тәрбиелеу**
128. Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі сабақтарында көп көңіл бөлінетін міндет: **Білім беру**
129. Бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабағындағы көп көңіл бөлінетін міндеттер: **Дене қабілетінің дамуы**
130. Бейімделу, бағытта болу негізі анықтайды: **Қозғалысты орындаудың негізгі күшін, ретін, жағдайын**
131. Бекзат Саттарханов қай олимпиаданың чемпионы? Жауап: **Сидней**
132. Биіктікке секіру кезінде орындалатын қысқа адым? **Бірінші**
133. Биіктіктен секіру қарқыны тұрады: **Төрт фазадан**
134. Биатлонда шаңғымен жүрумен қатар орындалатын жаттығу: **Нысана көздеу**
135. Биіктікке және ұзындыққа секіру төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы: **Күштілік-шапшаңдық қасиеті**
136. Бөренедегі жаттығуларды орындау үшін қажетті дене қасиеті? **Тенге - теңдік**
137. Бұлшық еттердің мүлдем істемей қалуы? **Сал**
138. Бұлшықеттердің дамуына байланысты адамның **(күші дамиды).**
139. Бұлшық етті дамыту үшін аптасына өткізілетін шынықтыру саны: **Дұрыс жауап: 03/02/2018**
140. Бұлшық етті дамыту үшін қажетті салмақ көлемі (барынша қайталау): **Дұрыс жауап: 10/04/2018**
141. Білікті спортшыларды жаттықтырудың негізгі әдісі: **Дұрыс жауап: Кезеңділік**
142. Білім беру жолында ой тәрбиелік негізгі жолы емес: **Жауап: Жедел хабар әдісі**
143. Бір орында тұрып, ұзындыққа секіруді үйренетін арнайы жаттығулар - **Аяқтың ұшында тұру, жартылай отырып, қолды алға сермеп секіру**
144. Білек күшін жетілдіретін ең тиімді әдіс – **Кермеге тартылу**
145. Бір-бірінен міндеттері өзгеше және үйрету әдістерінің өздеріне ғана тән ерекшеліктері бар, кез келген қозғалыс әрекеттерін үйрету үдерісінің кезеңдері **Жауап: Үш**
146. Бір-біріне соғысқан ойыншылардың біреуінде доп болса, төрешінің шығаратын шешімі: **Фол қорғаушыға беріледі**
147. Бірінші олимпиада жеңімпазы: **Кораб**
148. Бірінші 1-4 сыныптардағы сабақтың дұрыс уақыт бөлімі: **Жауап: 12-15; 23-25; 5-7**
149. Бір аяқпен едауір уақыт конькейше тебу, ал екінші аяқтағы шаңғы тура сырғанау әдісі - **Бір жақты конькейше әдіс.**
150. Бірінші сыныптарда гимнастикалық құралдағы жаттығулар кешені. - **Гимнастикалық қабырға,**
151. Вaleyбол ойыны кезінде команда допқа неше рет қол тигізуге құқылы – **3 рет ?**
152. Вaleyбол ойыны кезінде секіру қолданатын жағдай – **Тосқауыл қойылатын кезде, шабуыл соққысы кезінде, допты жоғардан күшпен беру кезінде**
153. Вaleyболдан жарыс кезінде бапкер ойыншыларды бір партияда неше рет ауыстыра алады. **6,**
154. Вoleyбол залының биіктігі неше метірден кем болмау керек – **6 м**
155. Вoleyбол ойын алаңы - **18-9 м доп салмағы 250 г**
156. Вoleyбол добының көлемі - **65-67 см салмағы -250-280 г**
157. Вoleyбол ойыны алаңындағы, ойыншылардың орындарын ауыстыру бағыты: **Сағат тіліне қарсы**
158. Вoleyбол ойыны әрекеті "Доп алаң сыртына түсті" төреші терминологиясы \$ **Доп ойыннан тыс қалды**
159. Вoleyбол ойыны барысында, 5 ші аймақ ойыншысы допты соғып қарсылас алаңына түсіргендегі әрекет? **Ұпай саналады**
160. Вoleyбол ойыны барысында, бірінші кезең соңына дейін ойыншылардың орындарын ауыстыруларына **\$Болмайды**
161. Вoleyбол ойыны ережесінің қабылданған жылы **\$E)1924 ж**
162. Вoleyбол ойыны олимпиадалық ойындар бағдарламасына қай жылдан бері енгізілді: **1964 ж**
163. Вoleyбол ойыны торының ені: **1 м**

164. Волейбол----- ойын? **Командалық**
165. Волейбол ойынында ойыншылардың ауысуларының уақыты? **Жоқ, уақыт берілмейді**
166. Волейбол ойынындағы соңғы кезеңде, қарсыластар орындарын ауыстыруға тиісті ұпай саны бір: **Команда 8 ұпай жинағанда**
167. Волейбол ойынындағы қорғану тактикасы? **Блок қою, допты қабылдау, сақтау**
168. Волейбол ойынының негізін салушы **Д. Морган**
169. Волейбол ойынының отаны **Америка**
170. «Волейбол» сөзі ағылшын тілінен қалай деп аударылады? Жауап: **Ұшатын доп**
171. Волейбол ойынында 13 – 14 жастағы қыздарға арналған тордың биіктігі – **2м 10 см**
172. Волейболда, тордың биіктігі: **(Ерлер және әйелдер): 243-224 см**
173. Волейболда шабуыл соққысын жасайтын аймақтың номері: **В: 2,4,3 Е: 2,4**
174. Волейбол ойынында бүйір сызықтан 0,5 -1 м қашықтықта орналасады – **Бағандар**
175. Гимнастика сабағында көтеріп жүру жаттығуларында пайдаланатын құрал? **Нығыздалған доп**
176. Гимнастика сабағында өрмелеу әдісі орындалатын снарядтар **Гимнастикалық жар, арқан**
177. Гимнастика сабағында тартылу әдісі орындалатын құралдар: **Керме-Арқан**
178. Гимнастика сабағындағы дайындық бөлімнің уақыты? **8-12 мин**
179. Гимнастикалық құралдарда дене қасиеттерін дамытатын жаттығу түрлері-В:Тепе-теңдік жаттығулары,Д:Күш жаттығулары, Г:Серпеліс жаттығулары
180. Гимнастика сабағындағы қорытынды бөлімнің уақыты? **3 - 5 мин**
181. Гимнастика сабағындағы негізгі бөлімнің уақыты **25-30 мин**
182. Гимнастика термині алғаш рет пайда болған қала: **Афина**
183. Гимнастикалық бөрененің ұзындығы? **500 см**
184. Гимнастикалық бөрененің, жаттығу орындау бетінің ені **10 см**
185. Гимнастикалық жарыста снарядтардағы жаттығуларды бағалауда қолданылатын балдық жүйе? **10 балдық**
186. Гимнастикалық керменің максималды көтеру салмағы: **220 кг**
187. Гимнастикалық көп сайыста ер балаларға арналған снарядтар саны? **6**
188. Гимнастикалық құрсаудың көлемі **80 - 90 см**
189. Гимнастиканың олимпиадалық ойындар қатарына енген жылы **1904 жыл**
190. Гимнастикалық алаң қайдың көлемі **Е) 40 x 26 м**
191. Гимнастикалық көпсайыс бағдарламасына енгізілген жаттығу түрлері- Кермедегі жаттығулар,Бөренедегі жаттығулар,Арыстағы жаттығулар, Шығыршықтағы жаттығулар
192. Гимнастикалық көпсайыста тек қыз балаларға арналған құрал: **Бөрене**
193. Гимнастикалық жаттығулардың формалары: **Графикалық**
194. Гимнастикада жауырынмен тұру қай топқа жатады: **Статикалық**
195. Гимнастика сипатына қарай қаншаға бөлінеді. **2-ге**
196. Гимнастика түрлерінің классификациясы - **Білімділік - дамытушылық**
197. Гимнастикалық арнайы медициналық топта қолданылмайтын жаттығулар.- **Сырыққа өрмелеу,тартылу,акробатикалық жаттығу**
198. Гигиеналық факторға жататындар: **Теріні күту, шынығу, спорт киімді таза ұстау**
199. Гол термині нені қай спорт түрінде қолданбайды. **Бейсбол.**
200. Граната лақтыратын орын енің 110м болуы – **Кәсіпсіздік мақсатта**
201. Граната лақтырудың күрделі түрі: **Жүгіріп келіп, иықтан жоғары, құлақ тұсында, негізін жоғары қаратып ұстау кезінде**
202. Гранатаның салмағы қанша?Жауап: **500 гр-700 г**
203. Гандыболда ойыншыларды ауыстыратын саны: **А: 7-реттен асыра Д: Шексіз**
204. Гандыболда 8 см белгілер – **Қақпаның сызығы, Қақпашы зонасының сызығы**
205. Гандыболда екі ойыншының келсімді әрекеті. **№ Коридор, Заслон.Стенка,**
206. Гандыболда үш ойыншының келсімді әрекеті. **С: Восмерка. Е: Заслон**
207. Гандыболда қорғаныс кезінде пайдаланатын тактикалық схема – **6,0-5,1**
208. Дәрігер тексерудің нәтижесін мәлімдейді – **Педагогикалық кенесте**
209. Делфин әдісімен жүзу.-**Екі қол суды күрей,кейін қарай серпу.**
210. Дене даярлығы дегеніміз не – **Шапшандылық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік**
211. Дене жаттығуларының ең қолайлы және кең тараған түрлерінің бірі-**Жүгіру**
212. Дене жаттығуларының негізгі мақсаты – **Бұлшық етті дамыту**
213. Дене жаттығулары құрылымына қарай қаншаға бөлінеді: **4 ке**
214. Дене сапасы деп нені айтады – **Адамның қозғалыс қабілеттерін**
215. Дене тәрбиесын пәнін құрайды- **Негізгі, кіріспе**
216. Дене тәрбиесі пәнінің жоспарлаудағы міндеттер. - **Білім,тәрбие,сауықтыру.**
217. Дене тәрбиесі сабағы қанша бөліктен тұрады – **3**
218. Дене тәрбиесі сабағын өткізу керек - **Құрғақ,таза,желдетілген спорт залда,**
219. Дене тәрбиесі ұжымының кенесі неше жылға сайланады.-**1 жыл.**



220. Дене тәрбиесімен айналысудағы сауықтыру жұмыстарымен ең алғашқы бастамасы. - Күнделікті бой жазу жаттығулары.
221. Дене тәрбиесіндегі негізгі міндеттер - Сауықтыру, білімділік, тәрбиелік.
222. Дене тәрбиесінің қай бөлімдерінде жарақат алу жиі кездеседі – Гимнастикада
223. Дене шынықтырудағы эстетикалық тәрбиенің әсері – Дененің дұрыс, түзу, сымбатты өсуі.
224. Денемен тіреле, бастан асыра айналу қимылы - Домалап түсу.
225. Домалау орындалмайды. Тік тұру қалпында.
226. Дайындық кезеңінің ұзақтығы: Жауап: 4 айдан 7 айға дейін
227. Дайындық кезең міндеттері: Таңдаған спорт түрінің техникасын меңгеру
228. Дайындық кезеңінің шамамен ұзақтығы: Дұрыс жауап: 3-4 аптадан 1,5 айға дейін
229. Дайындық медициналық топта жүргізілетін сабақ: Негізгі медициналық топпен бірге
230. Демалыс аралығы, келесі жүктемеге дейінгі жұмыс қабілетінің толық қалпына келтіруін айқындаушы: Дұрыс жауап: Ерекше
231. Дене дайындығы үдерісінің негізгі бағыты: Жауап: Дене шынықтыру сабағы
232. Дене дайындығының негізгі әдісі: Тесттер, морфо-функционалды көрсеткіштер, оқулық мөлшер
233. Дене даярлығы дегеніміз: Жауап: Шапшаңдық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік
234. Дала жарысы дегеніміз? Табиғи ойлы қырлы жерлермен жүгіру
235. Дәрігер дәрігерлік тексерудің нәтижесін мәлімдейді: Педагогикалық кеңесте
236. Дене дайындығы, президенттік сынама жаттығулар түрлерін тапсыруға міндетті? Негізгі топ
237. Дене жаттығу сабағының арнайы мазмұны: Жауап: Белсенді қызмет
238. Дене жаттығуларын орындау барысындағы жүктеме сипаттамасы: Ағзаның функционалды және соған байланысты өзгеруі
239. Дене жаттығуы түсінігінің мазмұны: Жаттығуды орындау барысындағы негізгі үдерістер жиынтығы мен оның қозғалыс құрамы
240. Дене жаттығуының қозғалысты тығыздығы төмен сабақ түрлері: Жауап: Күрделі бағдарлы қозғалыс спорт түрлері
241. Дене қасиеттерін дамытатын, гимнастикалық снарядтарда орындалатын жаттығу түрлері ? Күш жаттығулары, серпіліс жаттығулары
242. Дене қуаты дайындығының нәтижесі, ол: Дұрыс жауап: Дене қуаты дайындалған
243. Дене сапасы деп нені айтады? Адамның қозғалыс қабілеттерін
244. Дене тәрбиесі бағдарламасында теориялық бөлімге арнайы қанша сағат? Бөлінбеген
245. Дене тәрбиесі қарқынды секіруге үйрету: Ат ағаштан секіру
246. Дене тәрбиесі барысында қарастырылатын дене жаттығуы бірлестігінің ережесі: Қарапайымнан - күрделіге, оңайдан қиындыққа
247. Дене тәрбиесі жаттығуларының арнайы тәсілдері? Қатаң шектелген жаттығулар, ойын және жарыс тәсілдері
248. Дене тәрбиесі жөніндегі жұмыстарды есепке алу, ұйымдастырудың тиімді жолдарын қарастыратын орын \$ Педагогикалық кеңесте
249. Дене тәрбиесі сабағы барысында төзімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау уақыты: Негізгі бөлімнің соңында
250. Дене тәрбиесі сабағының қорытынды есен берудегі негізгі құжаттары? Сынып оқу журналы
251. Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау үшін, мұғалім мен оқушылардың іс-әрекетінде қолданылатын тәсіл ? Сабақ хронометражы
252. Дене тәрбиесін құруда келесі сабақ, өткен сабақтың жалғасын табуды айқындайтын қағида: Жауап: Жүйелік
253. Дене тәрбиесінің арнайы әдістері: Қатаң реттелген жаттығулар әдісі және ойын, жарыс әдістері
254. Дене тәрбиесінің кеңінен тараған ұғымы: Дұрыс жауап: Дене мәдениеті
255. Дене тәрбиесінің қосымша амалдары: Табиғаттың табиғи күші мен санитарлық-гигиеналық себептер
256. Дене тәрбиесінің негізгі құралы: Жауап: Дене жаттығулары
257. Дене тәрбиесі дегеніміз не: Педагогикалық жүйедегі сабақ тұрғысындағы пән
258. Дене тәрбиесінде қимыл ойындары өткізіледі: Қатаң ереже бойынша
259. Дене шынықтыру сабағында айналмалы жаттығудың қолданылуы: Дене қабілетін дамытуда
260. Дене шынықтыру сабағының тығыздығын анықтау жолы \$ Хронометраждау
261. Дене шынықтыруды кәсіби қолданбалы деңгейде пайдалану барысында шешімін табатын міндеттер: Жұмыс қабілеті артады
262. Денені шынықтырудың алғашқы қадамы немен шынығудан басталады? Жауап: Ауамен
263. Денені шынықтырудың көмекші құралы: Табиғаттың сыртқы күштері күн, ауа, су
264. Денені дамыту дегеніміз не: Дененің көлемі мен салмағының өзгеруі
265. Дененің икемділігі неге байланысты емес? Жауап: Бой көрсеткіштеріне
266. Денсаулықтары аздап қана нашарлаған, дене қуаты дайындығы төмен топ: Дайындық тобы
267. Денсаулықтарында ауытқулары жоқ, дене дайындық деңгейлері жоғары мектеп оқушылары енгізілетін топ: Жауап: Негізгі медициналық топ
268. Динамикалық қағиданың мәні (өскелең)-(өсу): Жауап: Жаңа тапсырмалар мен бірқалыпты үдемелі өсу көлемін және соған байланысты жүктеменің орындалу жалпы талабын білдіреді

- 269.Допқа таласқан ойыншыларға шығарылатын шешім: Даулы доп деп есептеледі
- 270.Допты хоккей алаңының өлшемі қандай?Жауап: 90-110м x50-65м
- 271.Екпін алып секіретін жерде жүгіру жолы неше метр болуы мүмкін- 45 метр
- 272.Ер балаларда бұлшық еттер күшінің үдемелі түрде өсуі – 13-14 жас
- 273.Ересектер тобындағы (17-18 жас) қыздар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілердің биіктігі – 76,2 см
- 274.Ересектер тобындағы (17-18 жас) ұлдар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілердің биіктігі – 91,4 см
- 275.Ерлер үшін найзаның салмағы – 800 г
- 276.Еңбек етушілердің мәдениеті түсінігі:Дұрыс жауап: Дене тәрбиесінің жеке жүйелері
- 277.Еңбек қызметінің негізгі кезеңіндегі ЖДД міндеттері:Жан-жақты дене даярлығының жоғары деңгейімен қамтамасыз ету
- 278.Еңбек қызметінің негізгікезеңіндегіЖДД міндеттері:Жауап: Жан-жақты дене даярлығының жоғары деңгейімен қамтамасыз ету
- 279.Ептілікке қатысты алғанда жекеге жатпайды:Жауап: Күрделі қозғалыс міндеттерін жылдам, дәл және тиімді шешу қабілеттері
- 280.Ептілікке қатысы жоқ дене қабілеті:Жауап: Оқу қабілеті
- 281.Ептілікті өте қажет ететін спорт түрі- Баскетбол
- 282.Ептілікті тәрбиелеуге байланысты қолданылатын жаттығу:Жаңалық жағдайдың өзгеруімен
- 283.Ер балалар үшін ұзындыққа секіру межесі? 210 м
- 284.Ер балалардың үш тәсілмен, уақытқа, өрмелеудегі арқанның ұзындығы ?4 м
- 285.Ересек адам салыстырмалы тыныштық күйінде 1 минутта тыныс алу саны? 16-18 рет
- 286.Еркін жаттығуға арналған арнайы гимнастикалық кілемнің көлемі 12x12
- 287.Ерлер командасына арналған, волейбол ойыны торының биіктігі 2, 43
- 288.Ерлерге арналаған гранаттың салмағы? 700 гр
- 289.Ерлерге арналған ядроның салмағы \$ 7, 257
- 290.Ертеде олимпиада чемпионын қалай атаған?Жауап: Олимпионшы
- 291.Ертеңгілік гимнастиканы орындау уақыты? 5 - 6 мин
- 292.Ежелгі грек олимпиадасына кім қатысуға құқылы болды?Жауап: Тек бойдақ грек еркектері
- 293.Елу бес (55) жастағы адамдарға арналған дене тәрбиесінің әлеуметтік қызметтері:Денсаулық
- 294.Елу бес 55 жастағы және одан үлкен адамдардың дене тәрбиесінің ең басты әлеуметтік қызметі:Жауап: Сауықтырмалы
- 295.Елбасы сынамасының халық арасында енген жылы, айы: 1996 ж 1-қыркүйекте
- 296.Елбасы сынамасы туралы үкім шыққан күні,айы,жылы: 1995 4-мамыр
- 297.Елімізде президенттік сынақ дене шынықтыру жүйесінің: Негізіне алынған сынақ
- 298.Ең алғаш рет суда жүзу олимпиадасы өткен жыл 1956 жыл
- 299.Жазғы Олимпиада ойындарына жататын спорт түрлерін атаңдар?Суға жүзу,жеңіл атлетика,футбол,велоспорт.
- 300.Жазғы олимпиадалық ойынның өту ұзақтығы? 21 күн
- 301.Жаңа бастаған спортшылар жаттығуындағы негізгі әдіс:Дұрыс жауап: Қайталамалы
- 302.Жарыс жүйесінің сипаттамасы Дұрыс жауап: Бәсеке жиынтығының ретімен
- 303.Жарыс қорытындысы жазылады- Хаттамаға
- 304.Жарыста ойыншылар бағынуға тиіс тұлға: \$ Төреші
- 305.Жарыстық сипат алатын ойындар - Қозғалмалы ойындар
- 306.Жарыс кезіндегі жүгіру қашықтықтары:60,100,1000, немесе 3000м
- 307.Жас және ересек жастағы адамдардың дене жаттығуларымен аптасына шұғылдану саны: 04/03/2018
- 308.Жасөспірімдер үшін тау шаңғысы жарысы жолы ұзындығы \$250м
- 309.Жастар үшін волейбол ойын торының биіктігі қандай?Жауап: ұл:2м20см; қыз: 2м10см.
- 310.Жаттығу жетілуінің негізгі күйі:Жауап: спорттық баптың даму заңдылықтары
- 311.Жаттығу жүктемесі түсінігінің ең басты мәні:Жауап: Спортшы ағзасындағы қызметтік қозғалыстар дәрежесі
- 312.Жаттығу кезіндегі шығыршықтың мата бетінен биіктігі \$255 см
- 313.Жаттығу микроциклі:Бірқатар жаттығу сабақтарынан тұратын жаттығу үдерісінің салыстырмалы түрде аяқталған, қайталамалы бөлімі
- 314.Жаттығу орындау кезіндегі арыстың биіктігі \$175 см
- 315.Жаттығу орындау кезіндегі әр - түрлі биіктіктегі арыстың өлшемі \$ 245- 165 см
- 316.Жаттығу сабағы дегеніміз:Жауап: Нақты жаттығу тапсырмасын орындауға бағытталған жаттығу қимылдарының, басқа әдістер мен тәсілдердің ұйымдасқан жүйесі
- 317.Жаттығу сабағының қай жаңа қимылдың техникасына үйрету тиімді бөлімі:Негізгі бөлімнің басында
- 318.Жаттығу сабақтарының салдарынан спортшы ағзасында болатын өзгерістер:Жаттығу тиімділігімен
- 319.Жаттығу үдерісінде қолданылатын жетектегіш жаттығулар негізінен бағытталады:Жауап: Қозғалыс техникасын меңгеруге
- 320.Жаттығу үдерісінің бастапқы тұтас буыны Дұрыс жауап: Жеке жаттығу сабағының құрылымы
- 321.Жаттығу үдерісінің жоспарланған кесіндісінің жоспары мен ұзақтығы арасындағы ара қатыс:Кері тәуелді
- 322.Жаттығудың дайындық кезеңінің сатылары:Дайындық кезінде сатыға бөлуге болмайды
- 323.Жаттығудың жарыс жаттығуларына ұқсастығын анықтайтын белгілер:Құрылым мен мазмұн белгілері бойынша
- 324.Жаттығудың кезеңдері пайда болатын жағдай:Дұрыс жауап: Жарыс күн тізбесіне қарай

325. Жаттығудың орта циклдері жоспарланатын уақыт: Дұрыс жауап: 3-6 апта
326. ЖДД секцияларының сабақтарын аптасына өткізу саны (рет): Жауап: 3
327. Жеңіл атлетика жаттығулары жалпы- Бес түрге бөлінеді
328. Жеңіл атлетика жаттығуларын одан әрі жетілдіретін ойын түрі \$ Қимыл-қозғалыс ойындары
329. Жеңіл атлетика түріне жатпайды? Өрмелеу
330. Жеңіл атлетикада эстафеталық таяқшаны қанша метрлік аймақта береді? 20 м
331. Жеңіл атлетикадан халықаралық жарыс алғаш рет өткен жыл 1912 жылы
332. Жеңіл атлетика ойыны? "Кім жылдам"
333. Жеңіл атлетиканың жүгіру сабағында мәреден кейін қанша бос жер болу керек: 12-15 м
334. Жоғарғы жетістікті спортының ерекше қызметі: Дұрыс жауап: Эрестикалық және эталонды
335. Жоғары мектепке дейінгі жастағы балаларды оқытуда, сабақта ойын түрін қолданудың кемшілігі: Қозғалыс сапасының төмендеуі
336. Жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс: Біркелкі, қайталау, айналмалы, арақашықтықты
337. Жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер: Қабілеттерді жан-жақты тәрбиелеу
338. Жоғары сыныптарда сабақта өтетін дене қабілетін дамытуға және қозғалысты оқытуға бөлінетін дұрыс уақыттың қатысы (%): Жауап: 30 - 70
339. Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбірек уақыт бөлінетін міндет: Дене қабілеттерін дамытуға
340. Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбірек уақыт бөлінетін міндет: Дене қабілеттерін дамытуға
341. Жарыстық сипат алатын ойындар - Қозғалмалы ойындар
342. Жануарлар дүниесімен байланысты ойындар: Мергендікке, ептілікке баулу
343. Жүгіретін жолдың ені? 1 м 25 м
344. Жүгіру жарыстарының ең алыс қашықтығы \$3000 м, 5000 м, 10000 м, 20000 м
345. Жүгіру қашықтықтары: Қысқа, орта, ұзақ, айрықша қашықтық
346. Жүгіруді бөлуге болады \$Үш түрге
347. Жүгіруді мәреден бастау тәсілі? Жоғарғы, төменгі сөре
348. Жүгірудің техникасын меңгерудегі арнайы дене жаттығулары? Аяқтан-аяққа секіру, енкею
349. Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің реті? Екпіндей жүгіру, серпілу, самғау, жерге түсу
350. Жүгіру бойынша----- жарыстар өткізілмейді – 6 минут бойы жүгіру
351. Жүгіруді аяқтайтын сызық- Мәре
352. Жүзген кезде бет суға батырылатын жүзудің әдісі- Кроль
353. Жүзу әдісі- Кроль
354. Жүзудің ең көп тараған және шапшаң түрі - Кроль
355. Жүзде арнайы қимыл - әрекет жаттығулар кешеніне жатпайтын жаттығулар - Жалпы даму жаттығулар
356. Жүзу спортында сөреден шығудың түрлері – 2
357. Жүзу спорттық және-----болып жіктеледі: Қолданбалы
358. Жүзудің ең жылдам тәсілі – Кеуде королі
359. Жүзу сабағын өткізу кезіндегі ауаның температурасы - 22
360. Жүзуші бұрылу кезінде басын судан шығармай бір қолдың бассейнін қабырғасына тимей дем тартпай бұрылса, бұл --- болады: Жабық бұрылу
361. Жүзе білудің негізгі құндылығы? Суға батып бара жатқан адамды құтқару
362. Жүзудің кроль әдісінің орындалуы- Аяқтың жоғары-төмен қозғалысы, қолмен есу
363. Жүзде арнайы қимыл - әрекет жаттығулар кешеніне жатпайтын жаттығулар: Жалпы дамыту жаттығулары
364. Жүзу сабағын өткізу кезіндегі ауаның температурасы? +20
365. Жүзу сабағында бірінші сабақтың ұзақтығы 10 мин
366. Жүзу спорт түрлеріне баланатын ойын? "Қалтқы"
367. Жүзуден жарыстар өтетін бассейндерде неше жол? 10
368. Жүздегі барас әдісі: Кеудемен жүзу
369. Жүзудің ең көп тараған және шапшаң түрі? Кроль
370. Жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген адамның жүрек соғу жиілігі минутына: 48-50 ге дейін сирейді
371. Жүрек-тамыр жүйесінің функционалды мүмкіндіктерін дамыту мақсатында жүктемені шамалауда жүрек соғысының көрсеткіші мына мөлшерден кем болмауы қажет (соғу/мин): 130
372. Жүру бұл - Адамның орнынан қозғалуының негізгі әдісі
373. Жүрудің негізгі түрі \$ Жай адыммен, алға еңкейе адымдап, спорттық адыммен жүру
374. Жыл басындағы дәрігерлік бақылаудың қорытындысы бойынша оқушылардың топтарға бөлінуі? Негізгі топ, даярлық топ, арнайы топ
375. Жылдамдықты арттыру үшін қолданылатын машықтану әдісі? Қайталама
376. Жылдамдықты және ептілікті анықтайтын тест - 10 м 3 рет жүгіру
377. Жыл басындағы дәрігерлік бақылаудың қорытындысы бойынша оқушылардың топқа бөлінуі: Негізгі топ-Даярлық топ -Арнайы топ

378. Жылдық жаттығу циклінің жарыс жаттығулары қосылуы тиіс кезең: Даярлық пен жарыс кезеңін және арнайы даярлық кезеңінде
379. Жақсылық Үшкөмпіров спорттың қай түрімен айналысқан? Жауап: Күрес
380. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабағында шешілетін міндеттер: Денсаулықты нығайту, білім беру, тәрбиелеу міндеттері
381. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесінің қорытынды бөлімінің уақыты (минут): Жауап: 05/03/2018
382. Жалпы дамыту жаттығулары кезінде қолданылатын құрал түрлері: Секіргіш, доп, гимнастикалық таяқша, гимнастикалық орындық
383. Жалпы дамыту жаттығуы қай кезде орындалады – Сабақтың даярлық кіріспе бөлімінде
384. Жеке буындарды бұлшықеттерді нығайту және күш пен икемділікті дамытуға арналған негізгі жаттығулар. - Күшке икемділікке және денені босатуға арналған жаттығулар.
385. Жекелеген жарыс қимылдарын бейнелейтін жаттығулардың кіші топтары: Арнайы даярланған жаттығулар
386. Жеке жаттығуларды орындаған кезде және сабақ барысында денеге түсетін жүктеме: Физиологиялық
387. Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға қандай құрал қолданылмайды - Сырық
388. Жеңіл атлетикада екпіндей жүгіріп келіп биіктікке секіру әдісінің неше кезеңі бар - Төрт
389. Жеңіл атлетикада тірегіш /колода/ қолданылатын қашықтықтар. - Қысқа қашықтықтар.
390. Жеңіл атлетикада диаметрі 2 м 13,5 см шеңбер? Ядро серпілетін
391. Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбінесе дене қабілетінің дамуына қолданылатын құралдар – Арнайы дамыту жаттығулары
392. Жыл басындағы дәрігерлік бақылаудың қорытындысы бойынша оқушылардың топқа бөлінуі – Негізгі топ, даярлық топ, арнайы топ
393. Жылдамдық сапасының дамуына қандай жаттығу жатады – 10м 3 рет қайталап жүгіру
394. Жылдамдық сапасын дамытатын жаттығулар: Қысқа қашықтыққа жүгіру, лақтыру секіру
395. Жылдамдықты тексеруге арналған сынақ – 60м
396. А.Зевс құдайдың құрметіне олимпиада ойындар өткізілген қала: Олимпиада
397. Заманауи кәсіби-қолданбалы спорт түрлерінің қалыптасуы көбінесе байланысты. Қоғамның, халықтың кәсіби қызмет дайындығының қажеттілігіне
398. Икемділікті тәрбиелеудегі негізгі әдіс: Дұрыс жауап: Сериялы
399. Икемділіктің дамуын және оған барынша әсер ететін жолы: Күніне екі рет қайталап жасау
400. Икемділікті қажет ететін спорт түрі – Көркем гимнастика
401. К.Купердің төзімділікке арналған жүгіру тестінің уақыты неше минут. 12мин
402. Кеудемен құлаштап еркін жүзгенде дененің орналасуы: Колденен
403. Кедергіден қарғып жүгірудің қашықтығы? 100 - 400 метір тәуелді
404. Кеш статистикалық тұрақтылыққа қатысты жаттығулар: Жауап: Қолмен тұру
405. Коньки жарысы кезінде мұз айдынында салынатын тыйым? Конькисіз алаңға шығу
406. Коньки жарысынан халықаралық ұйым құрылған жыл 1892 жыл
407. Коньки сабақтарында хронометраж хаттамасын жүргізу жұмыс түрі: Сабақтың тығыздығын анықтайды
408. Коньки спортында жүгіру жолының саны - 2
409. Коньки тебу кезіндегі денеге ең қажетті дене қасиеті \$ Е) тепе - теңдік
410. Конькиден алғаш жарыс өткен жыл, ел \$1763 жыл Англия
411. Конькимен жарыс кезінде көрсеткішті анықтайтын құрал \$ Секундомер
412. Конькимен мұздағы би? Мәнерлеп сырғанау
413. Конькишінің киімі? Гигиеналық талапқа сай болуы қажет
414. Көбелектің қанат қағысымен ұқсас жүзу әдісі? Баттерфляй
415. Көлбеу жазықта жатып омыртқаны созуға болатын уақыт ұзақтығы 30 - 45 мин
416. Көп жылдық даярлық кезеңдеріндегі спортпен шұғылдану нәтижелерінің динамикасы: Жаттығу жүктемелерімен сәйкес келмейтін өсіммен
417. Көпжылдық жаттығу үдерісінің негізін құрайтын циклдер түрінің жүйесі: Жаттығу макроциклдерінің жүйесі
418. Көпшілік дене тәрбиесінің шаралары: Дене шынықтыру мейрамы, туристік сапар, жарыстар
419. Көркем гимнастика жаттығуларының бөлімдері ? Дайындық және негізгі
420. Көркем гимнастикадағы жолақ таяқшасының ұзындығы \$ 50 - 60 см
421. Көркем гимнастикадағы жолақтың жалпақтығы \$ 2, 5 см
422. Көркем гимнастикадағы жолақтың ұзындығы: 5
423. Көркем гимнастиканың негізгі құралдары - Доп, күрсау, секіргіш, бұлава, жолақ
424. Көшпелі, даярлық, негізгі бұл - ? Жүзушінің жаттығуының үш кезеңі
425. Кроль әдісімен жүзуді үйретудің бөлінетін кезеңі - Төрт кезең
426. Кросс төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы: Дұрыс жауап: Төзімділікті
427. Күрделі қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінде қолданылатын әдіс: Бөлшектелген
428. Күш дайындығы барысында динамикалық күшті жоғарылату бағытында қолданылады: Үлкен жылдамдықпен қолданатын ауырлық (салмақ)
429. Күшті дамытудың жаттығулары ? Сыртқы және өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары



430. Кіші ат 6 сыныптағы ер балаларға арналған кіші аттың биіктігі? 110 см
431. Кіші футбол алаңның ұзындығы: 41 м ені 21 м
432. Кіші футбол қақпаның биіктігі: 180 с ені 270 с
433. Кіші футбол доптың салмағы: 420-450 г көлемі 65-70 см болады
434. Кермеде орындалатын жаттығу – Асылып тұрып, күшпен таянышқа көтерілу
435. Кермедегі және сырықтағы жаттығулар дамытады: В: Координациялық, Ф: Күш
436. Кеудемен құлаштап еркін жүзде дененің орналасуы. Көлденен.
437. Классикалық баскетбол алаңының ұзындығы мен ені – 26-14
438. Күш жаттығулары нығайтады - Дене күшін.
439. Күштілікті мына спорт түрлері дамытады: Қол добы, жүзу, секіру
440. «Кувырок» терминінің қазақша нұсқасы? Домалау
441. Конкимен сырғанап үйренудің негізгі талабы - Кеуде мен қолды дұрыс ұстау
442. Күшті де жылдамдықта да қажет ететін спорт түрі- Академиялық ескек есу
443. Күш, жылдамдық сапаларын дамытуға арналған жаттығулар- Бөгеттер арқылы секіру
444. Күшті дамыту жаттығулары. Ауыр жаттығулар.
445. Күш арттыратын жаттығулардан дамиды - Шапшандық, төзімділік
446. Күшті физиологиялық жүктеме түсіретін жаттығуларды өз ауыртпашылығын түсіретін жаттығуларға мәжбір ететін құбылыс? Шаршау құбылысы
447. Кішкентай допты лақтыру кезінде екпін алу кендігі неше метрлік жолда орналасады: Кемінде 10м
448. Кіші футбол алаңның ұзындығы- 41 м ені 21 м
449. Кіші футбол қақпаның биіктігі- 180 с ені 270 с
450. Кіші футбол доптың салмағы - 420-450 г көлемі 65-70 см болады
451. Қажетті қозғалыс міндеттерін шешу, қозғалыс құрылымының негізгі жиынтығы дегеніміз: Қозғалыс техникасының негізі
452. Қазақстан футбол федерациясының УЕФА-ға мүше болып кірген жылы? 2005 ж
453. Қазақстан Республикасы қай жылды «Денсаулық жылы» деп жариялады? Дұрыс жауап: 2002 жыл
454. Қазақстан Республикасында тоғызқумалақ федерациясы қай жылы құрылды? Жауап: 2001 жыл
455. Қазақстан Республикасының дене мәдениеті жүйесінің мақсаты: Жауап: дене қуаты жетілген, Отан қорғауға, еңбекке жан-жақты дайындықтан өткен адамдар тәрбиелеу
456. Қаз-ан Ұлттық құрама командасы Еуропа футбол одағына (УЕФА) қай жылы мүше болды? 2005 жыл 25 сәуір
457. Қазақстаннан шыққан тұңғыш гимнастшы қыз кім? Жауап: Әлия Юсупова
458. Қазақстанда суда жүзу спорты құрылған жыл? 1945 жы
459. Қазақстанның тұңғыш «Жарыс» футбол командасы қай жылы құрылды? Жауап: 1913 жылы
460. Қазақтың ұлттық ойындары қаншаға бөлінеді: 3 ке
461. Қазақтың ұлттық ойынының мазмұны нені суреттейді: Ұлттық салт дәстүрді бейнелеу
462. Қай анықтама адамның дене қабілетін дұрыс емес анықтайды: Дұрыс жауап: Арнайы төзімділік - бұл ұзақ уақыт жұмысты аз өнімділікпен барлық бұлшық ет аппаратын жұмысқа қосу
463. Қайталау жүктемесі негізінде әртүрлі демалыс аралығында қолданылатын әдіс: Стандартты-қайталау аралық жаттығу әдісі
464. Қатаң реттелген жаттығулар әдісінің негізі: Нақты түзілген қозғалыс бағдарламасы және тура жүктеме мен демалыс мөлшері
465. Қатаң шектелген жаттығулар әдістері: Дұрыс жауап: Қайталау
466. Қатты нәрсеге соғылып, дененің қандай да болмасын жарақат алған жағдайда қандай алғашқы көмек көрсету жасалуы керек? Жауап: Жарақат алған жерге салқын төсеу
467. Қауіпсіздікті сақтау ережесі қайда сақталуы керек? Құрал-жабдықтарда
468. Қимыл техникасының ең алдымен бұзылатын қасиеті: Дұрыс жауап: Уақытш
469. Қимыл-қозғалыс ептілігінің бастапқы белгілерін көрсетіңіз: Дұрыс жауап: Жаттығуларды кейде дұрыс орындай алмауы, қозғалысты өзгерте орындау, қозғалыс әрекетінде сананың тұрақты қатысуы, ойлана орындау
470. Қимыл-қозғалысты үйретудің алғашқы кезеңінде кездесетін қиындықтар? Еріксіз бұлшық еттердің қатаюы, дәл орындай алмауы дененің бүгілмеуі т.б.
471. Қозғалмалы ойындар қай сыныптарда қолданылады? 1-4 сынып
472. Қозғалмалы ойындар балалардың ..... сай ұсынылады? Жас ерекшелігіне
473. Қозғалмалы ойын кезінде спорттық құрал жабдықтар: Қолданылады
474. Қозғалыс дағдысының негізгі айырмашылығы: Дұрыс жауап: Автоматты түрдегі қозғалыс
475. Қозғалыс қызметін көрнектілік негізінде ұйымдастыруды сипаттайтын әдіс: Дұрыс Жауап: Ойын
476. Қозғалыс қызметінің уақыт бойынша сипаттамасы: Жауап: Қозғалыс уақыты мен қарқыны
477. Қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінің мақсаты: Дұрыс жауап: Қозғалыс тәжірибесін орындауды оқыту негізін қалыптастыру
478. Қозғалысқа оқытудың екінші кезеңінің мақсаты: Дұрыс жауап: Қозғалыс тәжірибесін қалыптастыруды аяқтау
479. Қозғалысқа оқытудың үшінші кезеңінің соңғы мақсаты: Дұрыс жауап: Қозғалыс дағдысының белгіленген деңгейіне дейін білу
480. Қозғалыстағы жаттығулар, бұл жүрістегі және жүгірістегі жаттығулар, Би элементтері

481. Қозғалысты қайталау көрсеткіштері кезеңіндегі оқыту үдерістері ерекшеленетін вариативті тапсырмалар: Спорттық ойын және жекпе-жек спорт түрлері
482. Қозғалыстың жалпы құндылығының сипаттамасы: Тура, үнемдеу, энергетикалық, созылмалылық
483. Қол добы ойыны барысында, айып добының орындалу реті? Төреші белгісінен кейін, допты қақпаға 7 м. айып сызығынан лақтыру арқылы
484. Қол добы ойыны қақпасының биіктігі мен жалпақтығы? 2 x 3 м
485. Қол добы ойынынан алғаш секциялардың басталған уақыты 1958 ж.
486. Қол добы ойыны алаңының өлшемі: Ені 20 м, ұзындығы 40 м
487. Қол добы ойынындағы, айып добын орындайтын жермен қақпаның ара қашықтығы? 7 м
488. Қол добында 7-м айып добын лақтыруға қанша уақыт беріледі: Үш секунд
489. Қолды бүгіп жазу жаттығуының орындалу тәртібі: Қолды иық деңгейіне қойып баспен алға қарап денені тік ұстау
490. Қысқа қашықтық: 60 м, 100 м, 200 м
491. Қысқа қашықтықты қандай сөреден бастайды? Дұрыс жауап: Төменгі сөре
492. Қысқы Олимпиада ойындарына жататын спорт түрлерін атаңдар? Хоккей, көркем сырғанау, шаңғы, биатлон.
493. Қысқы президенттік жарысқа кіретін спорт түрі: Нысанға ату, кермеге тартылу, шаңғымен 10 км (ерлер)
494. Қыста алаңда ойын өткізіледі? -10°
495. Қазақ елінің дәстүріне сай келетін, ежелгі олимпиада ойыны кезінде болған дәстүрлер – Өлім кезінде ұрыс, соғыс тоқтатылады
496. Қай аралық орташа қашықтыққа жатпайды. 400м.
497. Қозғалыс ойындары бөліміне қандай ойындар кірмейді- Баскетбол
498. Қақпашының іс әрекетіне еркін соққы беріледі – Допты 6 секундтан артық ұстаса
499. Қауіпсіздікті сақтау ережесі бойынша оқушылардың таянып секіру кезінде: Бір-біріне белгі беру-оң қолды көтеріп, басты иі
500. Қауіпсіздік журналында мұғалімнің қолы қойылады: Сынып тізімінің аяғында
501. Қиғаш жанымен таянып секіру кезіндегі жүгірудің арақашықтығы -5-6м
502. Қимыл-қозғалыс ойындары қандай қасиеттерді қалыптастырады – Қозғалыс машықтары мен дағдыларын қалыптастырады
503. Қозғалмалы ойындарда алға қойылған мақсатқа жету жолында ойыншылардың өз еркімен жасаған қозғалыстары. Қарапайым ойындар.
504. Қозғалмалы ойындарда орындалатын қарапайым ойындар. Ойыншылар өз еркімен жасаған қозғалыс.
505. Қозғалмалы ойындарды өткізетін әдістер- Топталып, жекеленіп,
506. Қозғалмалы ойындарға қандай арнайы дайындық талап етеді: Талап етпейді
507. Қозғалмалы ойындарды өткізу түрлері. Сабақта және сабақтан тыс кезде.
508. Қозғалмалы ойындарды ұйымдастыру барысында таңдау қажет етпейді. Тек қана ұлттық ойындарды таңдау.
509. Қол добы ойыны үстінде командалық үзілісті алу мүнкіндігі – Екі кезеңде үш рет
510. Қол добының отаны: Дания
511. Қол добы нешінші ғасырда пайда болды: XIX-XX ғасырлар арасында
512. Қол добында әйелдерге арналған доптың салмағы -325-375г
513. Қол добында ерлер үшін ойын добының салмағы -425-475г
514. Қол добында ойын добының ерлер үшін көлемі: 58-60 см
515. Қол добында қосымша екі кезең берілген жағдайда, оның уақыты – Екі кезең 5-м таң, үзіліс 3-м
516. Қол добы ойыны кезінде төрешінің ысқырығынсыз орындалады: Еркін доп лақтыру
517. Қолдың ауыспалы алға тартылумен жүзеге асатын әдіс: Шалқалап жүзу
518. Қыз балалар үшін кіші ағаш аттын биіктігі -120
519. Қыз балаларда бұлшық еттер күшінің үдемелі түрде өсуі - 11-12 жаста
520. Қыз балаларға секіріпмен бір мезгілде үзіліссіз неше реттен артық секіруге болмайды? -40-60 рет
521. Қысқа қашықтыққа жататындар: 100-200-400м жүгірудің түрлері, классикалық
522. Қысқа қашықтық қашықтығы 30-400м
523. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде неліктен тек өз жолымен жүгіру керек. Қауіпсіздікті сақтау үшін.
524. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде аяқ және табан тірегішке: Жоғарыдан төмен өз астына қарай аяқтың ұшымен қойылады
525. Қысқа қашықтыққа жүгірудегі қауіпсіздікті сақтау түрі. Тек өз жолымен жүгіру.
526. Қыран мектебінің жаттығулар топтамасы: 4
527. Қыран гимнастика мектебін ашушы: М. Тогриш
528. Қыран мектебінің мақсаты: Дене сапаларын жан - жақты дамыту
529. Мектеп бағдарламасы бойынша лақтыру добының салмағы- 150г
530. Матч поинт термині нені білдіреді- Ойындағы соңғы допты кіргізу
531. Мектеп оқушыларының күш қарқындарын артыру кезеңдері – 5-6 сын 11-12 жас
532. Мектептен тыс ұйымдастырылатын дене шынықтыру жұмысының түрлері – Балалардың тұрақты құрамымен, күнделікті жұмыс
533. Массаж жасайтын кушетканың ұзындығы мен ені? 190 - 200 см, 80 см

534. Мезоциклдердің базалық және жарыстар арасындағы өтпелі кезеңді бейнелейтін түрі: Жауап: бақылау-даярлық
535. Мектеп бағдарламасында оқылатын ойын түрлері-? Қозғалмалы, ұлттық, спорттық ойындар
536. Мектеп бағдарламасында президенттік сынақтар өткізілуі тиіс \$ 5 - 9 - 11 сынып
537. Мектеп бағдарламасында шаңғы спортынан президенттік сынақтардан қашықтық түрілерінен тапсырылатын сынақ түрі (ерлер) \$ 5-10 км
538. Мектепке дейінгі жастағы балаларға қозғалыс қызметін үйретудегі маңыздысы: Арнайы-көпшілік, еліктеу ойындары
539. Мектепке дейінгі жастағы балаларды күрделі қозғалысқа оқытуда қолданылатын әдістер сипаттамасы: Тұтастай орындау
540. Мектепке дейінгі жастағы балалардың ептілігін дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы: Икемділікті дамыту жаттығулары
541. Мектепке дейінгі жастағы балалардың жалпы төзімділігін дамытуда бағытты әсер ететін жаттығу сипаттамасы: Демалыс уақытымен кезектестіре жүргізілетін жүру, жүгіру жаттығулары
542. Мектепте төртінші сынып оқушыларына арналған тепе - теңдік жаттығулар түрі. Бөрене үстінде үлкен қадамдармен жүру, 900
543. Мектепте үшінші сынып оқушыларына арналған тепе - теңдік жаттығулар түрі? Биіктігі 80 см болатын бөренеде жүру
544. Мектепте шаңғы жарысы өткізілетін қашықтық ? 500 м ден 3 км
545. Мектептегі бесінші сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар кешені ? Керме және арыстағы жатты-р
546. Мектептегі негізгі есепке алу құжаты: Жауап: Сынып журналы
547. Мектептегі он бірінші сынып оқушыларына, тіреп секірудегі, ағаш аттың биіктігі 120- 125 см
548. Мектептен тыс дене шынықтыру жұмысын атқарушылар: Жауап: Мектептен тыс мекемелер
549. Мектептен тыс ұйымдастырылатын дене шынықтыру жұмысының түрлері: Балалардың тұрақты құрамымен күнделікті жұмыс
550. Мектептерде дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін жоспарлаудың қандай құжаты дұрыс аталмаған: Күнтізбелік - тақырып жоспары
551. Мектептерде дене тәрбиесі жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі құжаты: Дене тәрбиесінің оқу бағдарламасы, оқу ұйымдастыру жоспарлары
552. Мектептерде 7 сыныптағ қыз балаларға үйретілген акробатикалық жаттығулар кешені: Артқа домалап жауырыңға түру
553. Мұғалімнің басшылығымен ұжымда спорттың таңдап алынған түрібойынша үйрену, жаттығу және жарысу, яғни спортпен айналысу процесі- Ұйымдасқан түрдегі педагогикалық сауықтыру процесі
554. Ми жұмысына арналған қазақтың ұлттық спорт түрін атаңыз? Жауап: Тоғызқұмалақ
555. Музыкамен орындалатын гимнастика? Көркем гимнастика
556. Найза лақтыру? Тікелей жүгіру арқылы орындалады
557. Негізгі бөлім міндеттері: Спорт техникасын үйрену, қозғалыс дағдысын қалыптастыру, күрделендіру
558. Негізгі сабақ міндетіне шұғылданушылардың қызығушылығын бағыттайтын қағида: Белсенділік
559. Нидерландияда ең алғаш темір конькиден жарыс өткен жыл? 1250 жыл
560. Ойлау қабілетін дамытатын ойындар: Мергендікті суреттеу және бейнелеу
561. Ойнау алаңының таңдау құқығының анықталуы \$ Төрешінің жеребие жүргізумен
562. Оқу жаттығу үдерісін ұйымдастырудың негізгі түрлері: Жауап: сабақ түрі
563. Оқушылардың оқу-тәрбие үдерісінде қолданылатын бақылау түрі: Алдын-ала күнделікті
564. Оқытудың үшінші кезеңінде көбірек қолданылатын әдіс: Оқытудың үшінші кезеңінде осы аталған барлық әдістер қолданады
565. Олимпиада ойындары қай елде басталды? Жауап: Ежелгі Грецияда
566. Олимпиада ойындарына гимнастика бағдарламасы енген жыл? 1933
567. Олимпиада ойынының белігісі (символы) - Бес түрлі түсті күрсау
568. В.Олимпиада ойындарының нақты ұраны: Citius, altius, tortorius
569. А.Олимпиада ойындары жаңартылған жылы: 1924 ж
570. Олимпиадалық ойындар бағдарламасына волейбол ойынының енгізілген жылы? 1964 ж.
571. Он төртен, бес жастағы жеткіншектер үшін шеңбер бойынша эстафетаның ұзындығы \$ 4 x 100 м
572. Ординарлық демалыс үзілістері пайдаланылатын шаралар: Жауап: Таттығудың ізбе-із тиімділігін бекіту мен нығайту
573. Орта буын жасындағы балалардың жүзуге үйрету \$ 11-14 жас
574. Орта буындағы ер балалар үшін төзімділікке берілетін бақылау ? 3000 м жүгіру
575. Орта және жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын жаттығулар: Арнайы- дайындық жат-ар
576. Орта сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс: Дұрыс жауап: Біркелкі, қайталау, айналымалы
577. Орта сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер: Дұрыс жауап: Шапшандықты-күшті қабілеті
578. Орта сыныптарда дене шынықтыру сабағында көбінесе дене қабілетінің дамуында қолданылатын құралдар: Қозғалыс ойындары, арнайы дамыту жаттығулары

579. Орта сыныптарда дене шынықтыру сабағында қандай міндеттің шешіміне көбірек уақыт бөлінеді: Қозғалысты оқытуға, дене қабілеттерін дамытуға
580. Орта сыныптарда сабақтың дене қабілетін дамытуға және қозғалысты оқытуға бөлінетін дұрыс уақыттың қатысы (%): 30 - 70
581. Орындалу жағынан тіреп секіру түрі? Тіке және жанамалап
582. Отбасында қолданылатын сауықтыру дене тәрбиесінің міндеттері: Демалысты саналы түрде ұйымдастыру
583. Ойыншыны өзінің айып аланында әдейі қолмен ойнап, қарсыласты денесінен ұстап тұрғанда төрешінің әрекеті. 11м айып добы беріледі
584. Оқушы қауіпсіздікті сақтау ережесімен танысқан соң қол қояды. Әр тоқсанда бір рет.
585. Оқушылардың дене даярлығын бағалайтын сыныпта күшті жаңа секіргіштік қасиеттерді қатар айналсатын бағалау түрі. Бір орынан ұзындыққа секіру.
586. Орта қашықтық, қашықтығы: 500-2000 м
587. Орта қашықтық: 800, 1500, 2000, 3000 м
588. Олимпияданың екі дүркін чемпионы – Ильин И
589. Орта топтағылар 15-16 жас үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілер биіктігі. -76,2
590. Офсайд термині нені білдіреді. Ойыншы ойыннан тыс қалуы.
591. Өзгеріссіз күшті анықтайтын бұлшық ет жиырылуының тәртібі: Дұрыс жауап: Изометрлік
592. Өзен, көл жағдайларында суга жүзуді үйренуде судың тереңдігі мен ағысы: 0,7-1, 3м, ағысы 0, 5мсек
593. Өмірге, еңбекке және Отанды қорғауға дайындау ? Дене тәрбиесі мақсаты
594. 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
595. Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі: Қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен
596. Өтпелі кезеңнің ұзақтығы: Жауап: 3-4 аптадан 6 аптаға дейін
597. Өтпелі кезең: Ауырлықты азайту
598. Параллель және биіктігі әр түрлі болып келетін гимнастикалық сайман – Брусья
599. Педагогикалық жүйеде рухани байлықты қалыптастыру әдісі: Дұрыс жауап: Тәжірибелік оқыту
600. Президент «Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене шынықтыру президенттік сынақтары» туралы қаулысы қабылданған жыл? 1996 ж 24 маусым
601. Президенттік сынама қай сыныптарда жүргізіледі? Жауап: 5, 9, 11 сыныптар
602. Президенттік тесттің өзгеруі: Тапсырмалары қиын болды
603. Президенттік сынама жатығулар түрлерін тапсыруға міндетті: Негізгі топ
604. Президенттік сынақ түрі, бір орыннан ұзындыққа секіргендігі, дене қабілетіне байланысты: Аяқ күшіне
605. Президенттік тест нені анықтайды: Халықтың жалпы дене шынықтыруын
606. Президенттік тесттің ішіндегісінен спорт түріне жататыны: 100-м жүгіру, снарядты (доп, граната) қашықтыққа лақтыру
607. Президенттік көп сайыс бөлінетін түрлері: Жазғы және қысқы
608. Президенттік тестімен салыстырғанда Президенттік көп сайысында осындай түрлері жоқ: 30-м жүгіру және шалқалап жатып денені көтеру, прес
609. Сабақ жоспарын талдау арқылы оқытушы бірінші қарастыратын бөлім: Негізгі бөлім
610. Сабақ жүйесінде дене жаттығуларын бір қалыпты қамтамасыз ету үшін қажет: Ығыстырудың барынша жақсы жағын қолдану, оның кері әсерін жою
611. Сабақ құрылымы бөлімдерінің саны: Дұрыс жауап: Үш
612. Сабақ түрінің сипаттамасы: Жауап: Бағдарламалық материалдардың мазмұнымен
613. Сабақтың қай бөлімінде денелік жүктеме тұрақталады: Негізгі бөлімнің басында
614. Сабақтың көлемді мөлшерін қай бөлім алады: Негізгі бөлім
615. Сабақта дайындаушыларды ұйымдастырудың топты әдістері сипатталады: Дұрыс жауап: Сыныптың топқа бөлінуі, олардың өз бетімен тапсырманы тікелей топтың жетекшісі басшылығымен орындауы
616. Сабақтың дайындық бөлімі шешетін тапсырма: Сабақтың негізгі бөлімінің міндетін шешуге
617. Сабақтың жалпы тығыздығының түсініктемесі: Барлық сабақ мерзімінің педагогикалық есеп беру жиындарында жіберілген уақытқа қатысы
618. Сабақтың қозғалысты тығыздығы тәуелді көрсеткіш: Жауап: Ағзаның жас ерекшелігі, дене дайындығы кезеңі, сабақта шешілетін тапсырма
619. Сабақтың қозғалысты тығыздығын сипаттайтын қатынас: Жауап: Барлық сабақта қозғалыс әрекетін орындауға жұмсалған
620. Сабақ кезінде спорттық ойындарды ойнатуда ұсынылмайды: Тайталасуға
621. Салмақты түсіру үшін жаттығулар әдістемесінде қолданатын жаттығулар: Жауап: Жөзімділік
622. Салыстырмалы күш дегеніміз: Дұрыс жауап: Адамның 1кг. өзіндік салмағына түсетін күш
623. Сапқа тұрып, жүгіріп, секіріп, ойнайтын ойындар? Қимыл - қозғалыс ойындары
624. Саппен жүруде орындалатын жаттығулар? Аяқтың ұшымен, өкшесімен, ішкі және сыртқы жағымен және жартылай отырып, отырып жүру
625. Саптық жаттығулар топтары жиынтығы: 4



626. Саптың бөлінуі? Жинақы және созыңқы
627. Секіру алдындағы жүгіріс жылдамдығы? 3 - 4 м/с
628. Секіру алдындағы жүгіріс қадамдарының шамасы? 3 - 7 жүгіріс қадамы
629. Секірудің түрлері? Жәй секіру, тіреп секіру
630. Секірулер түрінің мөлшері? 5
631. Серік Сапиев қай олимпиаданың чемпионы: Жауап: Лондон
632. Сеул олимпиадасында Қазақстандық спортшы Н. Меңдіғалиевтың алған жүлдесі? Қола медаль
633. Спорттардан тіреп секіру түрінің мөлшері? 3
634. Спорттың алысқа ұшуына әсер етеді? Спортшының бойы мен салмағы
635. Спорттың біртіндеп 120 см биіктікке дейін өсіретін жаттығу: Кіші аттан секіру
636. Спорт жаттығу ұстанымдары арасындағы ең бастысы: Жауап: Жоғары жетістіктерге бағытталуы
637. Спорт қабілетінің жалпы көрсеткіші: Дұрыс жауап: Спорттық нәтиженің өсу қарқыны
638. Спорт қимылының негізгі мақсаты? Спорттың бір түрінен жоғары жетістіктерге жету
639. Спорт мектептерінің негізгі міндеті - Мектеп оқушыларының спорттық шеберлігін көтеру
640. Спорт секциялары өтетін уақыт? Сабақтан тыс
641. Спорт секциясын ұйымдастырып, жүргізуші ? Бапкер
642. Спорт теориясындағы мезоциклдің түрлері: Жауап: 8
643. Спорт техникасы тиімділігінің көрсеткіші: Дұрыс жауап: Іс жүзіндегі спорттық нәтиже мен есептелген нәтиженің арасындағы айырм
644. Спорт техникасына тиесілі емес анықтама: Жарыс қызметін орындаудың шынайы тәсілі
645. Спорт түрі – бұл Жауап: Қызмет түрі, сол қызметте сайыс жетістіктерін анықтау және салыстару әдісі болып табылады
646. Спортта жиі кездесетін тізе буынының жарақаты Сыну
647. Спорттағы ең үздік нәтиже? Жауап: Рекорд
648. Спорттық әуездің ұзындығы? 12, 5м, 25м, 50м
649. Спорттық баптың белгілі бір деңгейінде ұзақ уақыт болу сатасы спорттық жаттығумен сәйкес келетін кезең: Дайындық және жарыс кезеңдерінің арасында
650. Спорттық баптың екінші кезеңінің сипаттамасы: Қимыл-қозғалыс дағдыларының бір деңгейде болуы
651. Спорттық баптың негізгі көрсеткіші: Жауап: спорттық жетістіктердің өсуіне
652. Спорттық бассейнді ені: 2,5-25 м
653. Спорттық жүзде қай әдісі дыбыссыз, шусыз болып табылады? Судан аяқ пен қолды сәл шығарып жүзу (брасс).
654. Спорттық мүсіннің түрі: Дұрыс жауап: Бес
655. Спорттық ойын түрлері барысында ашылып ойнау дегеніміз: Техникалық-тактикалық іс-әрекет
656. Спорттық пішін дамуымен сипатталатын үшінші саты: Жауап: Спорттық пішіннің қосалқы белгілерінің байланысының жойылуы, спортшы ағзасының жұмыс істеу деңгейінің ауысу, қалпына келу үдерісі өзгеруімен
657. Спорттық пішін дамуының бір цикліндегі сатылар саны: Дұрыс жауап: 3
658. Спорттық пішін дамуының екінші сатысының сипаттамасы: Дұрыс жауап: Спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылығы
659. Спорттық пішін дегеніміз: Жауап: спортшының нәтижеге жетуінің үйлесімді дайындығы және шынығудың әрбір үлкен циклінде белгіленген жағдайда табу күйі
660. Спорт дегеніміз.- Әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғарғы жетістіктерге қол жеткізу.
661. Спорт құралдарынан кеме, ағаш ат, гим қабырға, арқан жерге секіргендегі аяқтың түсуі – Екі аяқпен екі тізені бүгіп түсу
662. Спорттық ойындар қозғалмалы ойындардың \_\_\_\_\_ бөлімі ----- Қосымша
663. Спорт қимылының негізгі мақсаты - Спорттың бір түрінен жоғарғы жетістіктерге жету
664. Спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылық сатысы сай келетін спорттық шынығу кезеңі: Жауап: Жарыс кезеңі
665. Спорттық пішіннің негізгі көрсеткіші: Белгіленген дәрежеде спорттық нәтижені көрсету
666. Спорттық шынығу бұл- Спортшының спорттық жетістіктерге қажетті дайындық деңгейін қамтамсыз ету, іске асыру әрекетінің негізгі түрі
667. Спортшы көпжылдық дайындық жүйесі ретінде өзінің бойына толық сіңіреді: Спорттық шынығудан, жарыстан, шынығудан, сайыстан тыс факторларды
668. Спринтер деген кім? Қысқа қашықтыққа жүгіруші
669. Статикалық қалыптар - Акробатикалық жаттығу
670. Стадиондағы жүгіру жолының ені? 120 см
671. Студенттердің дене тәрбиесіне арналған оқу бөлімдері: Жауап: Спорттық, негізгі, арнайы
672. Су ішінде ойналатын ойынға жатпайтыны «Мысық пен тышқан»
673. Су ішінде ойналатын ойындар? Өткел ойыны
674. Суға жүзу тереңдігі, ағысы: 0, 7-1, 3м ағысы 0, 5м/сек
675. Суға жүзуге қауіпті жер? Су құбырлары, су иірімдер
676. Суға түсу үшін тиімді температура 25-26
677. Суда ең жылдам жүзу әдісі – Кроль
678. Суда жүзу спортына арналған әуез ұзындығы? 12, 5-25, 50 м

- 679.Суда жүзу спортында әр адамға арналған әуез ені - 2, 5 м
- 680.Сұға секіру транплиндерінің өлшемі- 1м, 3м, 5м, 7, 5м, 10м
- 681.Сыныптан тыс дене тәрбие жұмысымен, дене жаттығуымен ұйымдастырылған сабақ жүйесін көрсетеді: Мектеп жүргізген сабақтан тыс уақыт
- 682.Сыныптан тыс дене тәрбиесінің мәні: Сүйікті спорт түрлерін әрі қарай жетілдіруге мүмкіндік жасайды
- 683.Секіру алаңындағы секіріп тісетін шұңқырдың көлемі қандай болу керек - 6х8м
- 684.Серіппелі тұғырға секіру алаңында – Дене сәл алға, қолдарын артқа тік ұстап, сермелі аяқтың санын бүгіп алға созу
- 685.Сет поинт термині нені білдіреді. Соңғы допты беру.
- 686.Су температурасы адамның дене қызуынан- Әлдеқайда төмен болады.
- 687.«Стадия» сөзінің мағынасы? 200 м қашықтыққа жарыса жүгіру
688. Сөре мұнарадан орындалмайтын жүзу стилі-Арқа крөлі
- 689.Сөре ге тұрғанда жүзушінің аяғының қойылуы: Екі аяғының арасы 10-15 см қашықтықта қатар ұстап еңкейіп секіру
- 690.Сымбаттылықпен қатар эстетикалық тәрбиеге баулитын гимнастика түрі – Көркем гимнастика
- 691.Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыру түрі – Топтық сабақтар мен бұқаралық дене шынықтыру
- 692.Табиғи ойлықты жерлермен жүгіру түрі \$ Кросс
- 693.Табиғаттың сауықтыру күштеріне жататындар: Салқын су, ыстық күн көзі, таза ауа
- 694.Тактиканың негізі дегеніміз: Қозғалыс міндеттерін шешудің анағұрлым ерекше маңызды сатылары
- 695.Таңертеңгілік гимнастика бұл - Бой жазу жаттығулары
- 696.Таңертеңгілік гимнастика кешеніне кіретін жаттығулар саны 8 - 10
- 697.Таудан секіру ер адамдарға 150 м
- 698.Тартылу созылу жаттығулары бұл: Стрейчинг
- 699.Тәрбие беруде мұғалім - жаттықтырушының өзіндік "мен" негіз емес: Жауап: Әдет
- 700.Тез жылдамдықты қажет ететін спорт түрі: Бокс
- 701.Теннис алаңының ұзындығы мен ені \$ 23,774 x 10,973 м
- 702.Теннис ойыны әрекеті, ойыншыларға ойын алдында қыздырыну жаттығуларын жасауға: \$2 мин. уақыт аралығында мүмкіндік беріледі
- 703.Теннис ойыны әрекеті, ойыншылардың әр кезеңді бөлімге бөліп ойнау саны: 5 бөлімге
- 704.Теннис ойыны әрекеті, соңғы кезеңде ойыншылар 3 ұпайдан ұтып алғандағы есеп: 40 x 40 тең ойын
- 705.Теннис ойынындағы кездесу кезеңінің әр бөлімінде ойналатын ұпай саны? 6 ұпай
- 706.Теннис ойыны торының екі жақ жалпақтығы? 1,06 см
- 707.Тепе-теңдік жаттығулары орындалатын құрал? Гимнастикалық орындық пен төсеніштер
- 708.Тепе-теңдікті сақтаудағы Қарлығаш қалыпының орындалуы: Қолды жанға созып, аяқты артқа созып, бір аяқта тік тұру
- 709.Төзімділікті анықтайтын тест түрі: 6 мин жүгіру
- 710.Тұрмыстағы дене мәдениетінің құрылымы: Жауап: Демалыс және еңбек тәртібі, өзіндік және қоғамдық гигиена, гигиеналық гимнастика, шынығу, белсенді тынығу, ЖДД және спортпен шұғылдану
- 711.Тіреліп секіру әдісін қамтитын гимнастика түрі ? Спорттық гимнастика
- 712.Таңертеңгілік гимнастика бұл- Бой жазу жаттығулары.
- 713.Тумбадан старт алуға қатесіз жасалған қимыл- Сұға қол мен аяқты түзу ұстап түсу
- 714.Таянып секіру жаттығуларын дамытатын қабілет. Координациялы.
- 715.Таянып секіру шартты түрде қанша фазаға бөлінеді – 6
- 716.Таянып секіру техникасының бөліну фазалары- Жүгіру, серпеллі тұғырға секіру, серпіле секіру, қолмен итерілу, секіріп түсу
- 717.Таянып секіретін гимнастикалық жабдықтар- Ағаш ат, биік керме, керме гимнастикалық мат
718. Тізбек элементтері - Бағыттаушы, арадағы қашықтығы, тұйықтаушы
- 719.Тәуелсіз Қазақстандағы қазақтың тұңғыш Олимпияда чемпионы – Б. Саттарханов
- 720.Тәуелсіз Қазақстандағы қысқы олимпияданың тұңғыш чемпионы – Владимир Смирнов
- 721.Техникалық даярлық дегеніміз – Допты тебу, тоқтату, беру тәсілдерін жетілдіру
722. Төзімділік жаттығуларында қолданылады - Алыс қашықтыққа жүгіру
- 723.Төменгі сөре техникасын үйретуге арналған жаттығулар – Қысқа қашықтықтарға жүгіру, қос аяқтап секіру
- 724.Төменгі сөре техникасын үйренуге арналған жаттығулар: Қысқа қашықтықтарға жүгіру
725. Ұзындыққа домалау жаттығуының орындалу әдісі: Жартылай отырған қалыптан, қолын созып, 60 - 80 см тіреп домалау
- 726.Ұзындыққа, биіктікке секіру жарыстары кезінде рұқсат етілетін секіру санын ата ? Үш рет
727. Ұлттық қозғалыс ойындарын өткізудің мақсаты? Ұлттық мәдениетті арттыру
- 728.Ұлттық ойындарды белгілеңдер? Жауап: Қыз қуу, тоғызқұмалақ, теңге алу.
- 729.Ұзындығы 78-80см гимнастикалық таяқша неше жастағы балаларға арналған. 11-14 жас.
- 730.Ұзындыққа секіруде тік бұрышты аланның ұзындығы қанша. 9м
- 731.Ұзындыққа секірудің қарапайым түрі.- Аяқты бүгіп секіру

732. Ұзақ қашықтық қашықтығы: 3000-10000м
733. Ұзындыққа секіру қарқынын арттыу үшін қолданылатын тәсілдер: Аяққа қарай иілу
734. Ұлттық қозғалыс ойындарын өткізудің мақсаты – Ұлттық мәдениетті арттыру.
735. Ұлттық ойындарға жататындар: Көкпар, қазақша күрес, бәйге, ақ сүйек
736. Үйлесімділік қабілеттерін тәрбиелеу жұмысы мақсатқа сай жүргізілетін сабақ бөлімі: Сабақтың басында
737. Үйлесімділік қабілетінің түсінігі: Дұрыс жауап: Қозғалысты мақсатқы сай және қайта құру
738. Үлкен жастағы адамдармен дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру түрі: Дұрыс жауап: Кешенді
739. Үстел теннисі ойынында кездесу кезеңдері 3 және 5 кезеңнен
740. Үсудің алғашқы фазасы? Тері салқындап бозарады
741. Үсіктер мен зақымдану кезіндегі алғашқы көмек \$ Жұмсақ нәрсемен уқалау
742. Үш 3-6 жастағы балаларды оқытуда қолданылатын сабақ түрлері: Сабақтың оқу түрі
743. Үш аттап секіруде, орындалатын қозғалыс \$ Серпілу - адым секіру
744. Үш жастағы балалардың қозғалыс қызметінің сипаты: Дұрыс жауап: Көрініс-рөл ойындары
745. Үш бөлімнен тұратын жалпыға белгілі сабақтың құрылысы – Дене тәрбиесі сабағы
746. Футбол ойынында доп бұрыштама жалаушасына тиіп алаңда қалса – Ойыншылар ойынды жалғастырады
747. Физикалық жаттығулар кезінде алған жарақат ықтималдығы қандай жағдайда азаяды? Мұғалімнің нұсқауын орындап отырса
748. Футбол добын алып жүру, алдап өту, тебу, бұл: Жауап: Техникалық-тактикалық іс-әрекет
749. Футбол команда құрамындағы ойыншылар саны? 11 негізгі құрам, 7 қосалқы
750. Футбол қақпасының биіктігі мен ұзындығы? Биіктігі 2 м 44 см, ұзындығы 7м 32 м
751. Футбол ойынындағы қақпашының атқаратын басты мақсаты? Өз қақпасын қарсылас добынан қорғау
752. Футбол ойын ережесі бұзылғанда төрешінің әрекеті? Ысқырады
753. Футбол ойын ережесі қай қалада бекітілді? Жауап: Англия
754. Футбол ойыны алаң ортасындағы шеңбердің радиусы 9 м
755. Футбол ойыны алаңының ұзындығы мен ені \$90 - 120 және 45 - 90 м
756. Футбол алаңның ұзындығы 100-110 м ені 65-75 м
757. Футбол ойыны алаңындағы ойыншылар саны? 22 ойыншы
758. Футбол ойыны әрекеті, бұрыштама добының орындалу реті \$ Қақпаға бағытталған доп қақпашы қолына тиіп алаңнан тыс кетсе және сол команда ойыншыларынан кетсе
759. Футбол ойыны барысында допты кеудемен тоқтату, бұл: Жауап: Техника
760. Футбол ойыны доптың салмағы: 396-453 гр шеңбері 68-71 см
761. Футбол ойыны құрылған жыл: Жауап: 1863
762. Футбол ойынында қолданылатын "Хет трик" терминінің мағынасы? Бір ойыншының қатарынан 3 гол соғуы
763. Футбол ойынындағы қақпашы алаңы сызығының қақпаға дейінгі ара қашықтығы \$ 5, 50 см
764. Футбол ойынындағы қосымша уақыттың ұзақтылығы: 15 мин
765. Футбол ойынының алғаш дайындық кезеңдерін оқытудағы жас мөлшері 7-12 жастан
766. Футбол ойыншысына тән дене қасиеттері: В:Ептілік, С:Икемділік, Е:Жылдамдық, Г:Төзімділік
767. Футбол ойыны тактикасына? Шабуыл және қорғаныс жатады
768. Футболдан бес дүркін әлем чемпионаты атанған ел \$ Бразилия
769. Футболда допты тоқтату әдісі – 1. Аяқпен 2.кеудемен
770. Футболда ойын ережесі бұзылғанда төрешінің әрекеті.- Ысқырады,
771. Футболда төрешінің қолын жоғары көтергені нені білдіреді? – Еркін тебүді
772. Хиросимда өткен қай олимпиада ойыны қандай: ХІІ Азия ойындары
773. Халықаралық дәрежедегі ФИФА федерациясы құрылған жыл: Жауап: 1904
774. Циклдық спорт түріне не жатады? Жауап: жүру, жүгіру, шаңғы жарысы, жүзу
775. Шағын футбол алаңының ұзындығы мен ені \$ 40 - 20 м және 12 - 35 м
776. Шағын футбол ойынының ұзақтылығы? 40 мин (20 мин екі тайм)
777. Шағын футбол ойынында допты ойынға қосу тәсілі: Бір қолмен басып, аяқпен пас беру
778. Шаңғы мен биіктіктен секіру? 5 м<sup>2</sup>
779. Шаңғы мен бұрылу әдістеріне жатпайды: Шырша әдісімен
780. Шаңғы дайындығына әр сыныпқа берілетін сағат \$ 16 сағ
781. Шаңғы дайындығы сабағында балаға шаңғы таяқшасын дұрыс таңдату: Таяқша ыықтан жоғары болмау керек
782. Шаңғы жолында жүгіру аяқталатын сызық? Мәре
783. Шаңғы спортынан қазақстандық олимпияда жеңімпазы? Смирнов
784. Шаңғы табаны майланатын ауа райы? Жабысқақ қарда
785. Шаңғы тебүді үйренудегі алғашқы әдіс түрі? екі адымдап жүру
786. Шаңғы жолының аралығы? 8-10 см
787. Шаңғымен биіктен сырғанап түсу қалыптары нешеу? 3
788. Шаңғымен жүгіруді бастайтын сызық? Сөре
789. Шаңғымен секіруден ең алғаш чемпион болған спортшы, өткізілген қала В. Воронов (Ленинград)
790. Шаңғыны сақтау орны? Шаңғы қоймасы

791. Шаңғы жүрісте құлдилап түсу жылдамдығын реттеудің өте қарапайым және ең оңтайлы тәсілі- Тіреп тежеу
792. Шаңғыны теуіп немесе нысананы көздеп мылтықпен ататын спорт түрі \$ Биатлон
793. Шапшаңдықты тәрбиелеуде жаттығу арасында қолданылатын демалыс: Толық
794. Шапшаңдықты толық анықтайтын (дене қабілеті ретінде) түсінік: Қозғалысты берілген аз уақытта орындау қабілеті
795. Шоқыр Бөлтекұлы деген кім? Жауап: Бокс мектебінің атасы
796. Шұғылданушылар мүмкіндігімен дене тәрбиесінің әдісі, құралы және міндетінің арнайы ұқсастығын айқындайтын қағида: Ерекшелік
797. Шынығу кезеңінің негізгі сыртқы жағдайы болып есептелінеді: Спорттық пішіннің даму заңдылығы
798. Шалқалап брасспен жүзудің қатесіз әдісі – Мықынға дейін қолмен есу бір мезетте орындалады
799. Шалқалап жүзде орындалатын әдіс: Қолды және аяқты қимылдатып жүзу
800. Шаңғы спортына жататын қысқы спорт түрі. Биатлон.
801. Шаңғы спортының неше түрі бар- 5
802. Шаңғы таңдаудағы қателік – Баланың тек салмағына қарай таңдау
803. Шаңғы тебуда кәсіби жарақат болып табылады. - Жауырымен құлау, созылу, бұйыны шығу.
804. Шаңғымен жүру жарысының негізгі түріне жатпайды. Фристайл.
805. Шаңғымен жүру классикалық және ----- Еркін жүру
806. Шаңғымен жүрудегі баспалдақ әдісі: Тік беткейге көтерілу үшін
807. Шаңғымен конькеише жүрудегі мүмкіндік – Жоғары жылдамдықпен жүру
808. Шаңғымен тауға шыққанда қолданатын әдіс. Шырша.
809. Шаңғымен жоғарғы жылдамдықпен жүруге мүмкіндік беретін жүріс- Конькише
810. Шаңғышыға қажетті негізгі физиологиялық қасиет- Жылдамдық, күш икемділік, төзімділік, тепе-теңдік
811. Шаңғымен тежелудің неше әдісі бар: - 2
812. Шаңғы сынамаасының қашықтықтары мыналар: 3000-5000 м
813. Шаңғымен жүгіруде ауыспалы екі адымды әдіс- Ең көп тараған әдіс
814. Шаңғымен шырша әдісін қолданатын кезең. Тауға шыққанда.
815. Шаршау дегенміз не? – Уақытша жұмыс қызметінің төмендеуі, организмдердің әлсіреуі
816. Шыдамдылықты дамыту үшін қолданылатын машықтану әдісі- үздіксіз бірқалыпты жаттығу әдісі
817. Шыдамдылықты тексеруге арналған – 100м
818. Шыдамдылықты тексеруге арналған сынақ түрі- 3-5км шаңғымен жүру
819. Шыдамдылық сапасын дамытатын спорт түрлері: Орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру, шаңғы тебу, спорттық жүру.
820. Эстафетаға жүгіруге болады? Қарамақарсы, шеңбер бойымен
821. Эстафетаны берушінің қабылдаушыға беру адымы \$7 - 8 адым
822. Эстафеталық жүгіруді меңгерудің арнайы жаттығулары: Секіру
823. Эстафеталық жүгіру техникасын арттырудың арнайы дене жаттығулары- Эстафеталық таяқшамен мәреге жүгіру
824. Эстафеталық жүгіруді меңгерудің арнайы жаттығуы: Орында қабылдаушыға эстафеталық таяқшаны беру
825. Ядро лақтырған кезде қолдың ең соңғы қимылы? Саусақтармен итеру
826. Лақтыруға арналған құрал саймандардың саны? Алты түрі бар
827. Лақтырудың ең көп таралған әдісі: Иықтан асыра лақтыру
828. Лақтырудың соңғы әрекеті - Снарядты шығару
829. Лондон Олимпиадасында алғашқы алтын жүлдесін жеңіп алған спортшы? Алексадр Винакуров.
830. Лондон Олимпиадасында Қазақстан Республикасы неше алтын белгісін жеңіп алды? 7 алтын
831. XII Азия ойынына қазақстандықтардың қатысуы: 42 спортшы қатысты
832. XII Азия ойынында қазақ туын кім көтерді: Дәулет Тұрлыханов
833. XII Азия ойындарында қазақстандықтардың үлесі: 25 алтан, 26, күміс, 26 қола
834. XII Азия ойынында қазақстандықтар нешінші орын алды: 4 орынды меншіктеді
835. XVI олимпиада ерлер арасында өткен жүзуден қола медаль иегері? Г. Николаев