"Аут" термині нені қай термин түрінде қолданбайды-**хоккей**

"Гол" термині нені қай спорт түрінде қолданбайды-**бейсбол**

"Қозғалыс ойындары" бөліміне қандай ойындар кірмейді-**баскетбол**

"Матч поинт" термині нені білдіреді-**Ойындағы соңғы допты кіргізу**

"Офсайд" термині нені білдіреді-**ойыншы ойыннан тыс қалады**

"Сет поинт" термині нені білдіреді-**Соңғы допты беру**

«Азияда» қыстық ойындары қай жылы болды-**2011**

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

«Кувырок» терминініқ қазақша нұсқасы-**домалау**

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

«Стадия» сөзінің мағынасы-**200 м қашықтыққа жарыса жүгіру**

10 сыныптың қыздарына арналған ортекенің биіктігі-**120**

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

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

100, 200, 400 метрге жүгіру қысқа қашықтықтың \_\_\_\_\_түрлері-**классикалық**

100-200-400 м жүгіру-**қысқа( қашықтықтын классикалық түрлері.**

10-11 сыныптың ұлдарына арналған ағаш аттың биіктігі-**130**

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

12 ден 23 дейінгі жас шамасындагы жастарға арналған президенттік сынама деңгейі -**2 деңгейі**

12-15 минутқа созылатын жаттығу-**таңертеңгілік жаттығу**

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

15 жастағы ер баланың кермеде тартылу сан жиынтығы-**12 рет**

1956 жылы ең алғаш рет олимпиада өткен спорт түрі-**суда жүзуден.**

1964 жылы 9-шы қысқы олимпядасы болған ел-**Инсбрукте (Австрия)**

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

2008 жылы Илья Ильин олимпияданың алтын алқасын қай қалада алды-**Бейжін**

30 м қашықтыққа жүгіру кезіндегі көрсеткіш дене қабілеті ... байланысты -**жылдамдыққа**

3х10 метрге қайталап жүгіру икемділік, тұтас қозғалыстың үйлесімділігіне жасалатын-**Бақылау жаттығулары**

5-9 сыныптарда қолданылатын сабақты ұйымдастыру әдісі-**топты**

6 минут бойы жүгіру-**төзімділікті арттырады**

6 сыныптағы ер балаларға арналған кіші аттың биіктігі-**110**

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

60 мс5сыныпта ұлдар үшін президенттік деңгей нормасы-**9,4 с**

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

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

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

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

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

8 сыныптың қыздарына арналған ағаш аттың биіктігі-**120 см**

8 сыныптың ұлдарына арналған ортекенің биіктігі-**130**

9 сыныптың қыздарына арналған ағаш аттың биіктігі-**120 см**

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

Абсолюттік күштің табиғи өсуі ер балаларда-**16 - 17 жас**

Абсолюттік күштің табиғи өсуі қыздарда-**10-11 жас**

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

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

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

Ағзаға белгілі бір мөлшердегі жаттығудың әсер етуі-**Күш түсіру**

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

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

Адам күшінің дамуы ----------- байланысты-**бұлшықеттердің дамуына**

Адам организмінде капилляр саны -**150 млрд**

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

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

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

Акробатикалық жаттығулар неше топқа бөлінеді -**2**

Акробатикалық жаттығулардың әсері-**күшін, ептілігін арттыру, бүлшық еттердің жиналуы**

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

Акробаттардың топтағы жаттығу түрі-**пирамида**

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

Алаңда өткізілетін күш дамыту жаттығуларына жатпайды-**30 м жүгіру**

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

Алғаш рет Алматыда гимнастикадан спорттық көрсетілім өткен жыл-**1922 жыл**

Алғаш рет қашықтықтың негізін қалаған кім -**Геракл**

Алғашқы жүзуді бастап үйренушілерге жүзу қашықтыгы-**10-12 м**

Алғашқы коньки тебушілерді үйретудің тәсілі-**орындық шананы итеру**

Алғашқы олимпиада өткен ел-**Греция**

Алғашқы Футбол Ассосациясы құрылды-**1863 ж**

Алғашқы шахмат ойыны шыққан ел-**Индия**

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

Алдын ала күрделі қозғалыс ойындарды өткізу әрекеті сәтті болып шығу-**Кіріспеге байланысты**

Алыс қашықтыққа жүгіру дененің қандай қабілетіне байланысты-**төзімділік**

Алыс қашықтыққа жүгіруге қажетті дене қабілеті-**төзімділік**

Алыс қашықтықта жүгіріуді қандай дене қабілетімен байланыстыруға болады-**төзімділік**

Арқан тарту ойыны үшін арқаннын ұзындығы-**8-10м**

Арқанға өрмелеп шығу жаттығуларының түріне жатпайды-**арқанды тарту**

Арқанға өрмелеу қабілетіне қажетті-**күш**

Арқанға өрмелеуде ер балалар үшін арқанның ұзындығы-**4 м**

Арқанмен өрмелеп шығудың неше тәсілі бар-**3**

Арнайы дайындықты талап етпейтін ойындар-**Қозғалмалы ойындар**

Арнайы дайындықты талап етпейтін, жүгіріп, секіріп ойнайтын ойындар-**қозғалмалы ойындар**

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

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

Арнайы медициналық топта дене шынықтыру сабағы қажет пе-**қажет**

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

Арнайы медициналық топтағы оқушыларға сабақ өткізілуі керек-**негізгі және дайындық медициналық топтан бөлек**

Арнайы сыпып оқушыларына арналған мектеп бағдарламасындағы дене шынықтыру сабағынын жылдық сағат саны-**102 сағат**

Артқа, алға домалау, көпір жасау, баспен , қолмен тұру жаттығулары-**акробатика**

Ауыспалы кезеңнің ұзақтығы-**аптадан 0,5 айға дейін**

Аэробикаға жақын жаттығулар-**Би қозғалыстары**

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

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

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

Аяқпен итерілгеннен кейінгі ұшу фазасы-**секіру**

Аяқпен итерілудің эфектісі неге байланысты-**қолдың сермеулігіне**

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

Аяқтың күшін көбейтетін жаттығу түрі-**секіру**

Әйелдер ойынындағы волейбол ойыны торының биіктігі -**2, 24**

Әйелдер олимпиадалық ойындарға алғаш рет жіберілген жыл -**1928 жылы**

Әйелдерге арналған гранаттың салмағы-**500 гр**

Әйелдерге арналған ядроның салмағы-**5**

Әйелдерге сөреден 100 м жүгіру қашықтығы-**13 с**

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

Әр кезеңі 45 минуттан тұратын спорттық ойын-**футбол**

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

Әріптесіңмен өрмелеу-**өрмелеудің ең ауыр түрі**

Әуезге түспес бұрын-**Денені тазалап жуу керек**

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

Бақаның қимылын еске түсіретін жүзу стилі:-**Брасс**

Балалардың жас шамасына байланысты ұсынылатын ойындар-**қозғалмалы**

Баланың гимнастикамен айналысудағы бастапқы жасы-**4-5 ж**

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

Барлық тоқсан бойынша әр сабақтын ретімен мазмұны берілген құжат-**күнтізбелік - тақырыптық жоспар**

Барлық ұжымдық қозғалмалы ойындарға тән сипат-**жарыстық**

Барынша салмақ салуды қолдану сипаты-**өзіндік күш қабілетін тәрбиелеу**

Баскетбол алаңындагы ортаңғы шеңбердің радиусы -**1 м 80 см**

Баскетбол алаңындағы үш ұпайлық аймақтың радиусы-**6 м 25**

Баскетбол алаңының жаңа өлшемі-**15х28 м**

Баскетбол әдісімен өткізілетін ойын түрі-**Бекініс қорғанысы**

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

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

Баскетбол ойын кезінде ойыншылар допқа қарауға тиісті. Допқа қарамайтын ойыншы-**Допты жүргізіп келе жатқан**

**Допты беріп тұрған ойыншы**

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

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

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

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

Баскетбол ойыны жарысында бір ойыншы бір кездесуде екі рет спорттық емес мінез құлық танытса, төрешінің әрекеті-**дискваликациялайды**

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

Баскетбол ойыны қорған себет (кольцо) диаметрі-**45 см**

Баскетбол ойыны себет торынының жалпы ұзындығы-**40 см**

Баскетбол ойынында допты ойынға қосуға ойыншыға берілетін уақыт-**5 сек**

Баскетбол ойынында корған қалқаншасының қалыңдығы -**3 см**

Баскетбол ойынында неше ойыншы ойнайды-**5 ойыншы**

Баскетбол ойынында пайдаланылатын қозғалыстың табиғи түрлері-**жүріс, жүгіріс, секіру, лақтыру**

Баскетбол ойынындағы допты алып жүру әдістері-**Допты сол қолымен алып жүруДопты сол және оң қолымен алып жүру Екі қолымен допты беру**

Баскетбол ойынындағы себет пен қорған қалшасының ара қашықтығы -**15 см**

Баскетбол ойынындағы козғалыс тәсілдері-**допты алып жүру, допты жұлып алу, секіріп допты лақтыру**

Баскетбол ойынының олимпиада ойындарына енгізілген жылы-**1936 ж**

Баскетбол сөзінің мағынасы-**Basket - себет, Ball - доп**

Баскетбол ойынындағы ұпай сандары-**1,2,3 ұпайлары**

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

Баскетболда 24 секунды есептейтін жағдай-**өз алаңында доппен тұрғанда**

Баскетболда алғашқы лақтыру қай жерде жасалады-**ортадан**

Баскетболда әдейілеп жасалған айып (фол)-**бір уақытта екі ойыншының бір-біріне жасаған іс әрекетгері**

Баскетболда ойыншының допты қолында 3сек артық ұстап тұруы-**болмайды**

Баскетболдағы қорған қалқаншасының ауданы-**1,8 х 1,2 м**

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

Баспен тұру қалпынан артқа қарай иіле отырып, басты, қолды және аяқты тіреу арқылы "көпір" қалпына аударылып түсу жаттығулардың қандай түріне жатады-**акробатикалық жаттығуларына**

Бастапқы мамандану кезіндегі жаттығудың үлкен циклдері сипатталады-**даярлық кезеңнің басымдығымен**

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

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

Бастауыш сыныпта жұмыс істеп жүргенде қай принципті қолданбайды-**максималды нәтиже**

Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі сабақтарында көп көңіл бөлінетін міндет-**білім беру**

Бастауыш сыныптардағы дене шынықтыру сабағындағы көп көңіл бөлінетін міндеттер-**дене қабілетінің дамуы**

Баттерфляй әдісі қай мемлекетте пайда болды-**АҚШ**

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

Бекзат Саттарханов қай олимпиаданың чемпионы-**Сидней**

Бекітілген ереже бойынша жүргізілетін қозғалмалы ойындардың ең жоғарғы сатысы-**спорттық**

Белгіленген қашықтықты арасында тыныға отырып, белгілі бір шапшаңдықпен жүзіп өту, аралық машықтану әдісі жүзушінің ------------- дамытады-**ептілігін**

Белтемірде тартылу мына жағдайда орындалады-**Салбырау (жоғарыдан ұстау)**

Бес кезеңнен тұратын спорттық ойын-**волейбол**

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

Биіктікке секіру кезінде орындалатын қысқа адым-**соңғы**

Биіктікке секіру қарқынын артыру тәсілдері-**аттау**

Биіктікке секіруде қолданылатын негізгі элементтерге жатпайтын әдіс-**Шалқалай ұшу, бір аяқпен едәуір уақыт "конькише" тебу, ал екінші аяқтағы тура сырғанайтын әд**

Биіктіктен секіру қарқыны тұрады-**Төрт фазадан**

Бөренеде орындалатын жаттығулар-**Тепе-теңдік**

Бөренедегі жаттығуларды орындау үшін қажетті дене қасиеті-**тепе - теңдік**

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

Бұлшық еттердің мүлдем істемей қалуы-**сал**

Бұлшықеттердің дамуына байланысты адамның-**күші дамиды**

Білек күшін жетілдірудің ең тиімді әдісі-**кермеге тартылу**

Білікті спортшыларды жаттықтырудың негізгі әдісі-**кезеңділік**

Білім беру жолында ой тәрбиелік негізгі жолы емес- **жедел хабар әдісі**

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

Бір аяқпен едәуір уақыт "конькише" тебу, ал екінші аяқтағы шаңғы тура сырғанайтын әдіс-**бір жақты конькише әдіс**

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

Бір конькидің басын көлденең бұрып қою әдісі-**Сөреге тұру әдісі**

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

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

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

Бірінші сыныптарда гимнастикалық құралдағы жаттығулар кешені-**Гимнастикалық қабырғада, гимнастикалық орындықта өрмелеу**

Волейбол -------- ойын-**командалық**

Волейбол залының биіктігі-**6 м**

Волейбол ойыны алаңындағы ойыншылар саны-**6**

Волейбол ойыны алаңындағы, ойыншылардың орындарын ауыстыру бағыты -**сағат тіліне қарсы**

Волейбол ойыны алаңының көлемі -**18 х 9 м**

Волейбол ойыны әрекеті "Доп алаң сыртына түсті" төреші терминологиясы-**доп ойыннан тыс қалды**

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

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

Волейбол ойыны ережесінің қабылданған жылы-**1924 ж**

Волейбол ойыны кезінде команда допқа неше рет қол тигізуге құқылы-**3 рет**

Волейбол ойыны кезінде секіру қолданатын жағдай-**тосқауыл қою кезінде, шабуыл соққысы кезінде**

Волейбол ойыны торының ені -**1 м**

Волейбол ойыны алаңының көлемі-**18 x 9**

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

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

Волейбол ойынында допты қосуда қателікке жатпайды-**Допты тордың үстіне тигізе өткізу**

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

Волейбол ойынында ойыншылардың ауысуларына уақыт-**жоқ, уақыт берілмейді**

Волейбол ойынындагы соңғы кезеңде, қарсыластар орындарын ауыстыруға тиісті ұпай саны -**бір команда 8 ұпай жинағанда**

Волейбол ойынындағы қорғану тактикасы-**блок қою, допты қабылдау, сақтау**

Волейбол ойынының негізін салушы -**Д. Морган**

Волейбол ойынының отаны-**Америка**

Волейбол сөзі ағылшын тілінен аударғанда-**ұшатын доп**

Волейбол торының ені мен ұзындығы-**Ені 1 м, ұзындығы 10**

Волейбол ойыны алаңының көлемі-**18 х 9 м**

Волейболда залдың биіктігінешеметрден кем болмауы керек-**6**

Волейболда ойыншылар ауысуларына қанша уақыт беріледі-**Уақыт берілмейді**

Волейболда орталық сызықтан 3 м қашықтықтағы сызық- **Шабуылдау сызығы**

Волейболда топты ойынға қосу түріне жатпайды-**Төменнен айналдыра**

Волейболда торға жақын тұрған ойыншылардың аталуы-**Алдыңғы сызық ойыншылары**

Волейболда, тордың биіктігі (ерлер мен әйелдер)-**243/224 см**

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

Ганболда 8 сантиметрлік белгілер-**Қақпаның сызығы, қақпашы зонасының сызығы**

Гандбол алаңының әдеттегі аумағы, метр-**20х40, 40х20**

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

Гандболда 3 секундты ережесі бұзылды деп есептейтін жағдай-**Допты бес секундт ұстап тұрғанда**

**Допты үш секундтан асыра ұстаса**

Гандболда екі ойыншының келісімді әрекеті-**Стенка заслон**

**коридор**

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

Гандболда ойыншыларды ауыстыратын саны-**7 рет асыра**

**шексіз**

Гандболда үш ойыншының келісімді әрекетінің аталуы-**"восьмерка", "заслон"**

Гимнастика жаттығуларында шпагат бұл-**Аяқтарды бір сызыққа жайғастыру**

Гимнастика залында жарақаттың алдын алуды ескертетін басты құрал-**Қауіпсіздік ережесі**

Гимнастика сабағында көтеріп жүру жаттығуларында пайдаланатын құрал-**нығыздалған доп**

Гимнастика сабағында өрмелеу әдісі орындалатын снарядтар-**гимнастикалык жар, арқан**

Гимнастика сабағында тартылу әдісі орындалатын құралдар-**Керме, арқан**

Гимнастика сабағындағы дайындық бөлімнің уақыты-**8-12 м**

Гимнастика сабағындағы корытынды бөлімнің уақыты-**3 - 5 м**

Гимнастика сабағындағы негізгі бөлімнің уақыты -**25-30 мин**

Гимнастика сипатына қарай қаншаға бөлінеді-**2**

Гимнастика термині алғаш рет пайда болған қала -**Афина**

Гимнастика түрлерінің классификациясы-**Білімділік-дамытушылық**

Гимнастикада арнайы медициналық топта қолданылмайтын жаттығулар-**сырыққа өрмелеу, тартылу, акробатикалық жаттығулар**

Гимнастикада жауырынмен тұру қай топқа жатады. Дене шынықтыру-**статикалық**

Гимнастикалық бөренеде орындалатын жаттығулар-**Тепе-теңдік, көпірлер, шпагат**

Гимнастикалық бөрененің ұзындығы-**500 см**

Гимнастикалық бөрененің, жаттығу орындау бетінің ені-**10 см**

Гимнастикалық жарыста снарядтардағы  жаттығуларды бағалауда қолданылатын балдық жүйе-**10 балдық**

Гимнастикалық керменің максималды көтеру салмағы -**220 кг**

Гимнастикалық көп сайыста ер балаларға арналған снарядтар саны-**6**

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

Гимнастикалық көпсайыста тек қыз балаларға арналған құрал-**бөрене**

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

Гимнастикалық құрсаудың көлемі-**80 - 90 см**

Гимнастикалық орындықтың ені, биіктігі, ұзындығы-**20см,25см,3м**

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

Гимнастиканың олимиадалық ойындар катарына енген жылы -**1904 жыл**

Гимнастнкалық алаңқайдыц көлемі-**40 х 26 м**

Гол термині нені қай спорт түрінде қолданбайды-**Бейсбол**

Гранат лақтыратын орынның ені-**10**

Граната лақтыратын орын енің 10м болуы-**қауіпсіздік мақсатта**

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

Гранатаның салмағы қанша-**500 гр-700 гр.**

Дайындық кезеңінің ұзақтығы-**4 айдан 7 айға дейін**

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

Дайындық медициналық топта жүргізілетін сабақ-**негізгі медициналық топпен бірге**

Дала жарысы дегеніміз-**табиғи ойлы қырлы жерлермен жүгіру**

Дәрігер дәрігерлік тексерудің нәтижесін мәлімдейді -**Педагогикалық кеңесте**

Дельфин әдісімен жүзу-**екі қолмен суды күрей, кейін қарай секіру**

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

Дене дайындығы үдерісінің негізгі бағыты-**дене шынықтыру сабағы**

Дене дайындығы, президенттік сынама жаттығулар түрлерін тапсыруға міндетті-**негізгі топ**

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

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

Дене даярлығы дегеніміз-**шапшаңдық, күш, төзімділік, ептілік, икемділік**

Дене жаттығу сабағының арнайы мазмұны-**белсенді қызмет**

Дене жаттығуларын орындау барысындағы жүктеме сипаттамасы-**ағзаның функционалдық және соған байланысты өзгеруі**

Дене жаттығуларының ең қолайлы және кең тараған түрлерінің бірі-**жүгіру**

Дене жаттығуларының негізгі мақсаты-**Дененің дамып жетілуіне көмектесу, денсаулықты нығайту**

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

Дене жаттығуының қозғалысты тығыздығы төмен сабақ түрлері-**күрделі бағдарлы қозғалыс спорт түрлері**

Дене қасиеттерін дамытатын, гимнастикалық снарядтарда орындалатыи жаттығу түрлері-**күш жаттығулары, серпіліс жаттығулары**

Дене қуаты дайындығының нәтижесі, ол-**дене қуаты дайындалған**

Дене сапасы деп нені айтады-**Адамның қозғалыс қабілеттерін**

Дене тәрбиесын пәнін құрайды-**негізгі, кіріспе**

Дене тәрбиесі бағдарламасында теориялық бөлімге арнайы сағаттар-**бөлінбеген**

Дене тәрбиесі барысында қарастырылатын дене жаттығуы бірлестігінің ережесі-**қарапайымнан - күрделіге, оңайдан - қиындыққа**

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

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

Дене тәрбиесі қай пәнмен тығыз байланысты-**валеология**

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

Дене тәрбиесі пәнінің жоспарындағы міндеттер-**Білімділік, тәрбиелік, сауықтыру**

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

Дене тәрбиесі сабағы қанша бөліктен тұрады-**үш**

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

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

Дене тәрбиесі сабағының бөлімдері  -**3**

Дене тәрбиесі сабағының қорытынды есен берудегі негізгі құжаттары-**сынып оқу журналы**

Дене тәрбиесі сабағының тығыздығын анықтау үшін, мұғалім мен оқушылардың іс-әрекетінде қолданылатын тәсіл-**сабақ хронометражы**

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

Дене тәрбиесі ұжымының кеңесі неше жылға сайланады-**1 жы**

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

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

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

Дене тәрбиесінде қарқынды секіруге үйрету-**Ат ағаштан сек**

Дене тәрбиесінде қимыл ойындары өткізіледі-**Қатаң ереже бойынша**

Дене тәрбиесіндегі негізгі міндеттер-**Сауықтыру,білімділік,тірбиелік**

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

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

Дене тәрбиесінің кеңінен тараған ұғымы-**дене мәдениеті**

Дене тәрбиесінің қай бөлімдерінде жарақат алу жиі кездеседі-**гимнастикада**

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

Дене тәрбиесінің негізгі құралы-**дене жаттығулары**

Дене тәрбиесінің негізгі міндеттері-**сауықтыру, білімділік, тәрбиелік**

Дене шынықтыру сабағында айналмалы жаттығудың қолданылуы-**дене қабілетін дамытуда**

Дене шынықтыру сабағының тығыздығын анықтау жолы-**хронометраждау**

Дене шынықтыру секциясының оқу жоспарын кім бекітеді-**Мектеп кеңесі**

Дене шынықтырудағы эстетикалық тәрбиенің әсері-**дененің дұрыс, түзу, сымбатты өсуі**

Дене шынықтыруды кәсіби қолданбалы деңгейде пайдалану барысында шешімін табатын міндеттер-**жұмыс қабілеті арта**

Денемен тіреле, бастан асыра айналу қимылы-**домалап түсу, алға және артқа домалау**

Денені шынықтырудың алғашқы қадамы немен шынығудан басталады-**ауамен**

Дененің ауада айналуы-**сальто**

Дененің икемділігі неге байланысты емес-**бой көрсеткіштеріне**

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

Денсаулық күндерінде өткізілетін қозғалмалы ойындар-**Жас ерекшеліктеріне сәйкес құрастырылады**

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

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

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

Домалау орындалмайды-**Тік тұру қалпында**

Допқа таласқан ойыншыларға шығарылатын шешім-**Даулы доп деп есептеледі**

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

Доппен шабуылшы қорғаушының кеудесінің ортасынан қағып кеткенде, төрешінің шешімі-**Екеуіне де фол берілмей ойын жалғасады**

Допты жоғары көтеретін волейболшының (распасовщик) аймағы-**2,3 2,3,4**

Допты лақтыру кезінде допты ұстау техникасы-**3 саусақ**

Допты хоккей алаңының өлшемі қандай-**90-110м х50-65м**

Егер бір-біріне соғылған ойыншыларда төрт фолдан бар болса, төреші------**Екеуіне тағы бір фол беріп, даулы доп деп есептеледі**

Ежелгі грек олимпиадасынаға кім қатысуға құқылы болды-**тек бойдақ грек еркектері**

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

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

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

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

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

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

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

Елімізде дене шынықтыру жүйесінің негізіне алынған сынақ-**Президентті сынақ**

Ең алғаш рет суда жүзу олимпиадасы өткен жыл -**1956 жыл**

Ең алғашқы коньки жасалған материал-**сүйектен**

Ең көп таралған шаңғымен жүру әдісі-**Алма кезек екі адымдап жүру**

Еңбек етушілердің мәдениеті түсінігі-**дене тәрбиесінің жеке жүйелері**

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

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

Ептілікке қатысы жоқ дене қабілеті-**оқу қабілеті**

Ептілікті өте қажет ететін спорт түрі -**баскетбол**

Ептілікті тәрбиелеуге байланысты қолданылатын жаттығу-**жаңалық жағдайдың өзгеруімен**

Ер балалар үшін ұзындыққа секіру межесі-**210 м**

Ер балаларда абсолюттік күштің табиғи өсуі-**16-17 жас**

Ер балаларда бұлшық еттер күшінің үдемелі түрде өсуі-**13-14**

Ер балалардың үш тәсілмен, уақытқа, өрмелеудегі арқанның ұзындығы-**4 м**

Ересек адам салыстырмалы тыныштыкқ күйінде 1 минутта тыныс алу саны-**16-18 рет**

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

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

Еркін жаттығуға арналған арнайы гимнастикалық кілемнің көлемі -**12х12**

Ерлер командасына арналған, волейбол ойыны торының биіктігі -**2, 43**

Ерлер үшін найзаның салмағы-**800 г**

Ерлерге арналаған гранаттың салмағы-**700 гр**

Ерлерге арналған ядроның салмағы-**7, 257**

Ертеде олимпиада чемпионын қалай атаған-**Олимпионшы**

Ертеңгілік гимнастиканы орындау уақыты-**5 - 6 мин**

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

Жазғы олимпиадалық ойынның өту ұзақтығы-**21 күн**

Жазғы Президенттік көпсайысқа қай түр енбейді-**тартылу**

Жақсылық Үшкемпіров спорттың қай түрімен айналысқан-**күрес**

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

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

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

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

Жалпы дамыту жаттығуларын орындауға қандай құрал қолданылмайды-**сырық**

Жалпы дамыту жаттығуы қай кезде орындалады – сабақтың даярлық-**кіріспе бөлімінде**

Жаңа бастаған спортшылар жаттығуындағы негізгі әдіс-**қайталамалы**

Жарыс жүйесінің сипаттамасы-**бәсеке жиынтығының ретімен**

Жарыс қорытындысы жазылады -**хаттамаға**

Жарыста ойыншылары бағынуға тиіс тұлға-**төреші**

Жарыстық сипат алатын ойындар-**қозғалмалы ойындар**

Жасөспірімдер үшін тау шаңғысы жарысы жолы ұзындығы -**250м**

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

Жаттығу жетілуінің негізгі күйі-**спорттық баптың даму заңдылықтары**

Жаттығу жүктемесі түсінігінің ең басты мәні-**спортшы ағзасындағы қызметтік қозғалыстар дәрежесі**

Жаттығу кезіндегі шығыршықтың мата бетінен биіктігі-**255 с**

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

Жаттығу орындау кезінде оқушылар ---------------қатаң сақтау қажет-**Ара қашықтығы**

Жаттығу орындау кезіндегі арыстың биіктігі-**175 см**

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

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

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

Жаттығу сабақтарының салдарынан спортшы ағзасында болатын өзгерістер-**жаттығу тиімділігімен**

Жаттығу үдерісінде қолданылатын жетектегіш жаттығулар негізінен бағытталады-**қозғалыс техникасын меңгеруге**

Жаттығу үдерісінің бастапқы тұтас буыны-**жеке жаттығу сабағының құрылымы**

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

Жаттығудың дайындық кезеңінің сатылары-**дайындық кезінде сатыға бөлуге болмайды**

Жаттығудың жарыс жаттығуларына ұқсастығын анықтайтын белгілер-**құрылым мен мазмұн белгілері бойынша**

Жаттығудың кезеңдері пайда болатын жағдай-**жарыс күн тізбесіне қарай**

Жаттығудың орта циклдері жоспарланатын уақыт-**3-6 апта**

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

Жаттығушылардың бір-бірінен ара-қашықтығы-**интервал**

Жәй секірулердің түрлері-**биіктікке секіру, ұзындыққа секіру, секіргішпен секіру**

ЖДД секцияларының сабақтарын аптасына өткізу саны (рет)-**3**

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

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

Жеке жаттығуларды орындаған кезде және сабақ барысында денеге түсетін жүктеме --------------**физиологиялық**

Жекелеген жарыс қимылдарын бейнелейтін жаттығулардың кіші топтары-**арнайы даярланған жаттығулар**

Жеңіл атлетика жаттығулары жалпы -**бес түрге бөлінеді**

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

Жеңіл атлетика сабағында аяқ киімнің табаны қандай болу керек-**резеңке**

Жеңіл атлетика түріне жатпайды-**өрмелеу**

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

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

Жеңіл атлетикада төмендегі сөрелік қандай қашықтықта беріледі-**қысқа**

Жеңіл атлетикада тірегіш (колода) қолданылатын қашықтықтар-**қысқа қашықтықтар**

Жеңіл атлетикада эстафеталық таяқшаны қанша метрлік аймақта береді-**20 м**

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

Жеңіл атлетикадан тұңғыш Олимпиада чемпионы-**Шишигина Ольга**

Жеңіл атлетикадан халықаралық жарыс алғаш рет өткен жыл -**1912 жылы**

Жеңіл атлетика ойыны-**"Кім жылдам"**

Жоғарғы жетістікті спортының ерекше қызметі-**эврестикалық және эталонды**

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

Жоғары сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс-**біркелкі, қайталау, айналмалы, арақашықтықты**

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

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

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

Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбірек уақыт бөлінетін міндет-**дене қабілеттерін дамытуға**

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

Жүгіретін жолдың ені-**1 м 25 см**

Жүгіру бойынша------ жарыстар өткізілмейді-**6 м бойы жүгіру**

Жүгіру жарыстарының ең алыс қашықтығы-**3000 м, 5000 м, 10000 м, 20000 м**

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

Жүгіру техникасын игеру үшін арнайы дене жаттығулары-**Тізені биік көтеріп жүгіру**

Жүгіруді аяқтайтын сызық-**мәре**

Жүгіруді бастайтын сызық-**сөре**

Жүгіруді бөлуге болады-**үш түрге**

Жүгіруді мәреден бастау тәсілі-**жоғарғы, төменгі сөре**

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

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

Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудегі тақтайдың ұзындығы қанша-**125 см**

Жүзген кезде бет суға батырылатын жүзудің әдісі-**кроль**

Жүзе білудің негізгі құндылығы-**суға батып бара жатқан адамды құтқару**

Жүзу әдісі-**крол**

Жүзу сабағын өткізу кезіндегі ауаның температурасы- **+22**

Жүзу сабағын өткізу кезіндегі судың температурасы-**+20**

Жүзу сабағында 5-ші сыныпта су температурасы қаншадан төмен болмау керек-**200с тан төмен болмау**

Жүзу сабағында бірінші сабақтың ұзақтығы -**10 мин**

Жүзу спорттық және ... болып жіктеледі-**қолданбалы**

Жүзу спортында сөреден шығудың түрлері-**2**

Жүзу спорт түрлеріне баланатын ойын-**"Қалтқы"**

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

Жүзуде бұрылулар ашық және ---------- болып бөлінеді-**жабық**

Жүзудегі брасс әдісі-**Кеудемен жүзу**

Жүзуден жарыстар өтетін бассейндерде неше жол-**8**

Жүзуді үйретудің бағдарламасын анықтамайтын фактор-**Жүзіп үйренушілердің жынысы**

Жүзудің ең көп тараған және шапшаң түрі-**Кроль әдісі**

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

Жүзумен жүйелі түрде шүғылданып жүрген адамның жүрек соғу жиілігі -**минутына 48-50 ге дейін сирейді**

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

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

Жүру бұл-**адамның орнынан қозғалуының неғізғі әдісі**

Жүрудің негізгі түрі-**жай адыммен, алға еңкейе адымдап, спорттық адыммен жүру**

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

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

Жылдамдықты арттыру үшін қолданылатын машықтану әдісі-**қайталама**

Жылдамдықты және ептілікті анықтайтын тест-**10 м 3 рет жүгіру**

Жылдамдықты тексеруге арналған сынақ-**60м**

Жылдамдықты тексеруге арналған сынақ (5 сыныпқа)-**60 м жүгіру**

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

Жылдамдықты, ептілікті, күшті, батылдықты дамытатын және тепе-теңдік жүгіру, секіру элементтері орындалатын жаттығулар-**акробатикалық**

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

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

Икемділік, тұтас қозғалыстың үйлесімділігіне жасалатын бақылау жаттығулары-**3х10 метрге қайталап жүгіру**

Икемділікті қажет ететін спорт түрі-**көркем гимнастика**

Икемділікті тәрбиелеудегі негізгі әдіс-**сериялы**

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

К.Купердің төзімділікке арналған жүгіру тестісінің уақыты неше минут? -**12 минут**

Кедергіден қарғып жүгірудің қашықтығы-**100 - 400 м**

Керме мен арыстағы жиі кездесетін жарақаттың болу себебі-**Жаттығудың техникасын дұрыс меңгермеген,**

**Жаттығуды дұрыс орындамаудан**

Кермеде орындалатың жаттығу-**асылып тұрып,күшпен таянышқа көтерілу**

Кермеде тартылу кезіндегі санау ережесі бойынша-**Екі қолды дұрыс ұстап, екі тізені көтеріп, аяқтарды сермемей, кермені иекпен өтіп, бастапқы тұрысқа келгенде сан есептеледі;**

**Белтемірді жоғарыдан ұстап, денені түзу ұстап, кермені иекпен өтіп, бастапқы тұрысқа келгенде сан есептеледі**

Керіліп-созылуға арналған жаттығулардың буындарға әсері-**иілгіштік**

Кеудемен де, шалқалап та жүзуге болатын әдіс-**кроль**

Кеудемен құлаштап еркін жүзгенде дененің орналасуы-**көлденең**

Кеш статистикалық тұрақтылыққа қатысты жаттығулар-**қолмен тұру**

Классикалық баскетбол аланының ұзындығы мен ені-**26-14**

Классикалық баскетбол алаңының ұзындығы мен ені-**26 метр және 14 метр 26х14**

Коньки жарысы кезінде мұз айдынында салынатын тыйым-**конькисіз алаңға шығу**

Коньки жарысынан халықаралық ұйым құрылған жыл -**1892 жыл**

Коньки сабақтарында хронометраж хаттамасын жүргізу жұмыс түрі-**сабақтың тығыздығын анықтайды**

Коньки спортында жүгіру жолының саны -**2**

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

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

Коньки тебушінің жақын қашықтықта жылдамдықты дамыту жаттығуларының әдісі-**Қайталау әдісі**

Конькиден алғаш жарыс өткен жыл, ел -**1763 жыл Англия**

Конькиді мүмкіндігінше қанша уақыттан артық теппеген дұрыс-**35 минут**

Конькимен жарыс кезінде көрсеткішті анықтайтын құрал-**секундомер**

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

Конькимен мұздағы би-**мәнерлеп сырғанау**

Конькимен сырғанап үйренудің негізгі талабы -**Кеуде мен қолды дұрыс ұстау**

Конькишінің киімі-**гигиеналық талапқа сай болуы қажет**

Көбелектін қанат қағысымен ұқсас жүзу әдісі-**баттерфляй**

Көлбеу жазықта жатып омыртқаны созуға болатын уақыт ұзақтығы -**30 - 45 мин**

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

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

Көпжылдық жаттығу үдерісінің негізін құрайтын циклдер түрінің жүйесі-**жаттығу макроциклдерінің жүйесі**

Көпшілік дене тәрбиесінің шаралары-**дене шынықтыру мейрамы, туристік сапар, жарыстар**

Көпір жаттығуы кезіндегі қателік-**Саусақтармен жерге тіре**

Көркем гимнастика жаттығуларының бөлімдері-**дайындық және негізгі**

Көркем гимнастикадағы жолақ таяқшасының ұзындығы-**50 - 60 см**

Көркем гимнастикадағы жолақтың жалпақтығы-**2, 5 см**

Көркем гимнастикадағы жолақтың ұзындығы -**5**

Көркем гимнастиканың негізгі құралдары -**доп, құрсау, секіргіш, булава, жолақ**

Көшпелі, даярлық, негізгі бұл-**жүзушінің жаттығуынын үш кезеңі**

Кроль әдісі-**ең ұшқыр әдіс**

Кроль әдісімен жүзуді үйретудің бөлінетін кезеңі -**төрт кезең**

Кросс төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы-**төзімділікті**

Күрделі қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінде қолданылатын әдіс-**бөлшектелген**

Күш арттыратын жаттығулардан дамиды-**Шапшаңдық, төзімділік**

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

Күш жаттығулары нығайтады-**дене күшін**

Күш, жылдамдық сапаларын дамытуға арналған жаттығулар-**Бөгеттер арқылы секіру**

Күшті арттыру жаттығулары-**ауыр жаттығулар**

Күшті дамыту жаттығулар-**ауыр жаттығулар**

Күшті дамытудың жаттығулары -**сыртқы және өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары**

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

Күшті күшейту жаттығулары-**Жалпы күш дамыту жаттығулары**

Күшті физалогиялық жүктеме түсіретін жаттығуларды өз ауыртпашылығын түсіретін жаттығуларға мәжбір ететін құбылыс-**Шаршау құбылысы**

Күшті физиологиялық жүктеме түсіретін жаттауларды аз ауыртпалық түсіретін жаттығуларға ауыстыруға мәжбүр ететін құбылыс-

Кішкентай допты лақтыру кезінде екпін алу кендігі неше метрлік жолда орналасады-**кемінде 10м**

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

Қажетті қозғалыс міндеттерін шешу, қозғалыс құрылымының негізгі жиынтығы дегеніміз-**қозғалыс техникасының негізі**

Қазакстан футбол федерациясының УЕФА-ға мүше болып кірген жылы-**2005 ж.**

Қазақ елінің дәстүріне сай келетін, ежелгі олемпияда ойыны кезінде болған дәстүрлер-**Өлім кезінде ұрыс, соғыс тоқтатылады**

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

Қазақстан Республикасында тоғызқумалақ федерациясы қай жылы құрылды-**2001 жыл**

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

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

Қазақстан шыққан тұңғыш гимнастшы қыз кім-**Әлия Юсупова**

Қазақстанда суда жүзу спорты құрылған жыл-**1945 жыл**

Қазақстанның тұңғыш «Жарыс» футбол командасы қай жылы құрылды-**1913 жылы**

Қай анықтама адамның дене қабілетін дұрыс емес анықтайды-**арнайы төзімділік - бұл узақ уақыт жұмысты аз өнімділікпен барлық бұлшық ет аппаратын жұмысқа қосу**

Қай аралық орташа қашықтыққа жатпайды-**400 м**

Қайталама машықтану әдісі жүзушінің----------дамытады-**Жылдамдығын**

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

Қақпашының іс әрекетіне еркін соққы беріледі-**Допты 6 секундтан артық ұстаса**

Қалтқы дегеніміз-**Суға бой үйрету жаттығуы**

Қарапайым және спорттық болып бөлінетін ойындар-**Қимыл-қозғалыс ойындары**

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

Қатаң реттелген жаттығулар әдісінің негізі-**нақты түзілген қозғалыс бағдарламасы және тура жүктеме мен демалыс мөлшері**

Қатаң шектелген жаттығулар әдістері-**қайталау**

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

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

Қауіпсіздік ережесінің нұсқаулығын кім бекітеді-**Мектеп директоры және кәсіподақ ұйымының төрағасы**

Қауіпсіздік журналында мұғалімнің қолы қойылады-**Сынып тізімінің аяғында**

Қауіпсіздік мақсатында жеңіл атлетикадағы жүгіру жолдарының ені-**1 м 25 см**

Қауіпсіздікті сақтау ережесі қайда сақталу керек-**Спорт залдағы қауіпсіздікті сақтау журналында**

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

Қашықтыққа жүгіру бөліктерге бөлінеді-**Сөре, бастаған беттегі жылдамдық, қашықтықта жүгіру, мәре**

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

Қимыл -қозғалыс ойындарының бөлінуі-**Қарапайым және спорттық**

Қимыл техникасының ең алдымен бұзылатын қасиеті-**уақытша**

Қимыл-қозғалыс ептілігінің бастапқы белгілерін көрсетіңіз-**жаттығуларды кейде дұрыс орындай алмауы, қозғалысты өзгерте орындау, қозғалыс әрекетінде сананың тұрақты қатысуы, ойлана орындау**

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

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

Қозғалмалы ойын кезінде спорттық құрал-жабдықтар-**қолданылады**

Қозғалмалы ойын мен спорттық ойындардың айырмашылығы-**Қатып қалған ережелеріне байланысты**

Қозғалмалы ойындар балалардың ......... сай ұсынылады-**жас ерекшелігіне**

Қозғалмалы ойындар қай сыныптарда қолданылады-**1-4 сын**

Қозғалмалы ойындар іріктелу бойынша қалай бөлінеді-**Сюжетпен, сюжетсіз және спорттық**

Қозғалмалы ойындарға қандай арнайы дайындық талап етеді-**Талап етпейді**

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

Қозғалмалы ойындарда орындалатын қарапайым ойындар-**Ойыншылар өз еркімен жасаған қозғалыс**

Қозғалмалы ойындарды дене шынықтыру сабақтарында, спорт секцияларда-**Ойнауға болады**

Қозғалмалы ойындарды өткізетін әдістер (метод)-**Маңдайалды (фронтальный), топтанып**

Қозғалмалы ойындарды өткізу түрлері-**сабақта және сабақтан тыс кезде**

Қозғалмалы ойындарды ұйымдастыру барысында тандау қажет етпейді-**тек қана ұлтық ойындарды тандау**

Қозғалыс дағдысының негізгі айырмашылығы-**автоматты түрдегі қозғалыс**

Қозғалыс қызметін көрнектілік негізінде ұйымдастыруды сипаттайтын әдіс-**ойын**

Қозғалыс қызметінің уақыт бойынша сипаттамасы-**қозғалыс уақыты мен қарқыны**

Қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінің мақсаты-**қозғалыс тәжірибесін орындауды оқыту негізін қалыптастыру**

Қозғалысқа оқытудың екінші кезеңінің мақсаты-**қозғалыс тәжірибесін қалыптастыруды аяқтау**

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

Қозғалыстағы жаттығулар, бұл -**жүрістегі және жүгірістегі жаттығулар, би элементтері**

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

Қозғалыстың жалпы құндылығының сипаттамасы-**тура, үнемдеу, энергетикалық, созылмалылық**

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

Қол добы ойыны кезінде төрешінің ысқырығынсыз орындалады -**Еркін доп лақтыру**

Қол добы ойыны қақпасының биіктігі мен жалпақтығы-**2 х 3 м**

Қол добы ойыны үстінде командалық үзілісті алу мүнкіндігі-**екі кезенде үш рет**

Қол добы ойынынан алғаш секциялардың басталған уақыты -**1958 ж.**

Қол добы ойынында бір командадағы ойыншы саны-**6**

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

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

Қол добында әйелдерге арналған доптың салмағы-**325-375 гр**

Қол добында доп қақпашыдан алаң сыртына кетсе-**Қақпашы допты ойынға қосады,**

**Бұрыштама добы орындалмайды**

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

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

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

Қолдың ауыспалы алға тартылумен жүзеге асатын әдіс-**Шалқалап жүзу**

Қыз балалар үшін кіші ағаш аттың биіктігі-**120**

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

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

Қысқа қашықтық-**60 м, 100 м, 200 м**

Қысқа қашықтыққа ----------- жүгіру керек-**Тек өз жолымен**

Қысқа қашықтыққа жататын жүгірудің классикалық түрлері-**100, 200, 400 м**

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

Қысқа қашықтыққа жүгіргендегі қауіпсіздікті сақтау түрі-**тек өз жолымен жүгіру**

Қысқа қашықтыққа жүгіру мына бұйрық бойынша орындалады-**"Сөреге дайындал, марш!"**

Қысқа қашықтыққа жүгіру сөрелік қалыптан басталады-**Төменгі сөре**

Қысқа қашықтыққа жүгірудегі классикалық эстафета түрлері -**4 х 100, 4 х 200, 4 х 400 м**

Қысқа қашықтықты қандай сөреден бастайды-**төменгі сөре**

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

Қысқы президенттік жарысқа кіретін спорт түрі-**нысанаға ату, кермеге тартылу, шаңгымен 10 км (ерлер)**

Қысқы Президенттік көпсайысқа қай түр енбейді-**жүзу**

Қыста алаңда ойын өткізіледі-**-10°**

Лақтыруға арналған құрал саймандардың -**алты түрі бар**

Лақтырудың ең көп таралған әдісі -**иықтан асыра лақтыру**

Лақтырудың соңғы әрекеті-**снарядты шығару**

Лондон Олимпиадасында алғашқы алтын жүлдесін жеңіп алған спортшы-**Алексадр Винакуров**

Лондон Олимпиадасында Қазақстан Республикасы неше алтын белгісін жеңіп алды-**7 алтын**

Массаж жасайтын кушетканың ұзындығы мен ені-**190 - 200 см, 80 см**

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

Мектеп багдарламасында оқылатын ойын түрлері-**қозғалмалы, ұлттық, спорттық ойындар**

Мектеп бағдарламасы бойынша лақтыру добының салмағы-**150г**

Мектеп бағдарламасында президенттік сынақтар өткізілуі тиіс-**5 - 9 - 11 сынып**

Мектеп бағдарламасында шаңғы спортынан президенттік сынамалардан қашықтық түріерінен тапсырылатын сынақ түрі (ерлер)-**5-10 км**

Мектеп оқушыларының күш қарқындарын артыру кезендері-**5-6 сын 11-12 жас**

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

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

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

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

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

Мектепте үшінші сынып оқушыларына арналған тепе - теңдік жаттығулар түрі-**биіктігі 80 см болатын бөренеде жүру**

Мектепте шаңғы жарысы өткізілетін қашықтық-**500 м ден 3 км**

Мектептегі бесінші сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар кешені-**керме және арыстағы жаттығулар**

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

Мектептегі негізгі есепке алу құжаты-**сынып журналы**

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

Мектептен тыс дене шынықтыру жұмысын атқарушылар-**мектептен тыс мекемелер**

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

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

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

Мектептерде дене тәрбиесі бойынша оқу үдерісін жоспарлаудың қандай құжаты дұрыс аталмаған-**күнтізбелік - тақырып жоспары**

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

Ми жұмысына арналған қазақтың ұлттық спорт түрін атаңыз-**тоғызқұмалақ**

Музыкамен орындалатын гимнастика-**көркем гимнастика**

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

Мұндай жағдай болмас үшін жасалатын іс-шара-**Спартакиада ережесіне қосымша шешім қабылдайтын пунк енгізу керек**

Найза лақтыру -**тікелей жүгіру арқылы орындалады**

Негізгі сабақ міндетіне шұғылданушылардың қызығушылығын бағыттайтын қағида-**белсенділік**

Нидерландияда ең алғаш темір конькиден жарыс өткен жыл-**1250 жыл**

Ойнау алаңының таңдау құқығының анықталуы-**төрешінің жеребие жүргізумен**

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

**Ойыннан шығару**

Оқу жаттығу үдерісін ұйымдастырудың негізгі түрлері-**сабақ түрі**

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

Оқушылар Спартакиадасы дегеніміз-**Мектептер арсындағы жарыстар**

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

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

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

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

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

Олемпияданың екі дүркін чемпионы-**Ильин И**

Олимпиада ойындары қай елде басталды-**Ежелгі Грецияда**

Олимпиада ойындарына гимнастика бағдарламасы енген жыл-**1933**

Олимпиада ойынының белігісі (символы)-**бес түрлі түсті құрсау**

Олимпиадалық ойындар бағдарламасына волейбол ойынының енгізілген жылы-**1964 ж**

Омыртқа сүйегінің бұзылуы кезінде айналысуға болады-**жүзумен**

Он төртен, бес жастағы жеткіншектер үшін шеңбер бойынша эстафетаның ұзындығы-**4 х 100 м**

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

Орта буын жасындағы балалардың жүзуге үйрету-**11-14 жас**

Орта буындағы ер балалар үшін төзімділікке берілетін бақылау-**1000 м жүгіру**

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

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

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

Орта сыныптарда дене шынықтыру сабағында көбінесе дене қабілетінің дамуында қолданылатын құралдар-**қозғалыс ойындары, арнайы дамыту жаттығулары**

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

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

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

Ортекеден секірген кезде қолдың таянатын жері-**Ортекенің алдына**

Орындалу жағынан тіреп секіру түрі-**тіке және жанамалап**

Отбасында қолданылатын сауықтыру дене тәрбиесінің міндеттері-**демалысты саналы түрде ұйымдастыру**

Офсайд термині нені білдіреді-**Ойыншы ойыннан тыс қалуы**

Өз бетімен жүзу кезінде адам денесі-**сергіп демалады**

Өзгеріссіз күшті анықтайтын бұлшық ет жиырылуының тәртібі:-**изометрлік**

Өзен, көл жагдайларында суга жүзуді үйренуде судың тереңдігі мен ағысы -**0,7-1, Зм, ағысы 0, 5мсек**

Өмірге, еңбекке және Отанды қорғауға дайындау-**дене тәрбиесі мақсаты**

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**

Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі-**қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен**

Өтпелі кезеңнің ұзақтығы-**3-4 аптпдан 6 аптаға дейін**

Параллель және биіктігі әр түрлі болып келетін гимнастикалық сайман-**брусья**

Педагогикалық жүйеде рухани байлықты қалыптастыру әдісі-**тәжірибелік оқыту**

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

Президенттік көпсайыс бөлінетін түрлері-**Жазғы мен қысқы**

Президенттік сынақ көрсеткіштерінде үштік секіру түрі-**жоқ**

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

Президенттік сынама жаттығулар түрлерін тапсыруға міндетті-**Негізгі топ**

Президенттік сынама қай сыныптарда жүргізіледі-**5, 9, 11 сыныптар**

Президенттік тест нені анықтайды-**Халықтың жалпы дене шынықтыруын**

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

Сабак тығыздығын анықтайтын құрал-**хронометраж**

Сабақ дегеніміз-**оқыту түрлері**

Сабақ жоспарын талдау арқылы оқытушы бірінші қарастыратын бөлім-**негізгі бөлім**

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

Сабақ құрылымы бөлімдерінің саны-**үш**

Сабақ түрінің сипаттамасы-**бағдарламалық материалдардың мазмұнымен**

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

Сабақтың дайындық бөлімі шешетін тапсырма-**сабақтың негізгі бөлімінің міндетін шешуге**

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

Сабақтың қай бөлімінде денелік жүктеме тұрақталады-**Негізгі бөлімнің басында**

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

Сабақтың қозғалысты тығыздығын сипаттайтын қатынас-**барлық сабақта қозғалыс әрекетін орындауға жұмсалған**

Салмақты түсіру үшін жаттығулар әдістемесінде қолданатын жаттығулар-**төзімділік**

Салыстырмалы күш дегеніміз-**адамның 1кг. өзіндік салмағына түсетін күш**

Сапқа тұрып, жүгіріп, секіріп, ойнайтын ойындар -**қимыл - қозғалыс ойындары**

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

Сапта тұрудың орындалуына берілетін пәрмен (команда)-**"Еркін тұрыңдар!"**

Саптағы жаттығулар ол-**саптағы әрекеттер**

Саптық жаттығулар топтары жиынтығы -**4**

Саптың бөлінуі-**жинақы және созыңқы**

Секіру алаңында секіріп түсетін шұңқырдың көлемі қандай болуы керек-**6х8 м**

Секіру алдындағы жүгіріс жылдамдығы -**3 - 4 м/с**

Секіру алдындағы жүгіріс қадамдарының шамасы-**3 - 7 жүгіріс қадамы**

Секіру шұңқырындағы 40-50 см өлшем-**Құмның тереңдігі**

Секіру шұңқырындағы қопсытылған құмның терңдігі (оптикалық) қанша болуы керек-**40-50 см**

Секірудің түрлері -**жәй секіру, тіреп секіру**

Секірулер түрінің мөлшері -**5**

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

Серік Сапиев қай олимпиаданың чемпионы-**Лондон**

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

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

Сет поинт термині нені білдіреді-**Соңғы допты беру**

Сеул олимпиадасында Қазақстандық спортшы Н. Меңдігалиевтың алған жүлдесі-**қола медаль**

Снарядтардан тіреп секіру түрінің мөлшері -**3**

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

Созылу жаттығулары-**Стрейч-жаттығу**

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

Сөре мұнарадан орындалмайтын жүзу стилі-**Арқа кролі**

Сөре мұнарасынан жүзудің қай түрінің сөресі орындалмайды-**Арқа кролі**

Спартакиада қорытындысын шығаратын қорытынды-**Спартиакаданың ережесі (положение ) бойынша**

Спорт дегеніміз-**Әр түрлі жаттығулардың көмегімен жоғарғы жетістіктерге қол жеткізу**

Спорт жаттығу ұстанымдары арасындағы ең бастысы-**жоғары жетістіктерге бағытталуы**

Спорт қабілетінің жалпы көрсеткіші-**спорттық нәтиженің өсу қарқыны**

Спорт қимылының негізгі мақсаты-**спорттың бір түрінен жоғары жетістіктерге жету**

Спорт құралдарынан кеме,ағаш ат, гим қабырға,арқан жерге секіргендегі аяқтың түсуі-**екі аяқпен екі тізені бүгіп түсу**

Спорт мектептерінің негізгі міндеті-**мектеп оқушыларының спорттық шеберлігін көтеру**

Спорт секциялары өтетін уақыт-**сабақтан тыс**

Спорт секциясын ұйымдастырып, жүргізуші-**бапкер**

Спорт теориясындағы мезоциклдің түрлері-**8**

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

Спорт техникасына тиесілі емес анықтама-**жарыс қызметін орындаудың шынайы тәсілі**

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

Спортта жиі кездесетін тізе буынының жарақаты -**сыну**

Спорттағы ең үздік нәтиже-**Рекорд**

Спорттық әуездің ұзындығы -**12, 5- 25м, 50м**

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

Спорттық баптың екінші кезеңінің сипаттамасы-**қимыл-қозғалыс дағдыларының бір деңгейде болуы**

Спорттық баптың негізгі көрсеткіші-**спорттық жетістіктердің өсуіне**

Спорттық бассейннің ені-**2,5-25 м**

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

Спорттық мүсіннің түрі-**бес**

Спорттық ойын кезінде сақталатын негізгі қауіпсіздікке жатпайды-**Спорт формасының жаңа болуы**

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

Спорттық ойындар қозғалмалы ойындардың-**қосымша бөлімі**

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

Спорттық пішін дамуының бір цикліндегі сатылар саны-**3**

Спорттық пішін дамуының екінші сатысының сипаттамасы-**спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылығы**

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

Спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылық сатысы сай келетін спорттық шынығу кезеңі-**жарыс кезеңі**

Спорттық пішінің негізгі көрсеткіші-**белгіленген дәрежеде спорттық нәтижені көрсету**

Спорттық шынығу– бұл-**спортшының спорттық жетістіктерге қажетті дайындық деңгейін қамтамысз ету, іске асыру әрекетінің негізгітүрі**

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

Спринтер деген кім-**қысқа қашықтыққа жүгіруші**

Стадиондағы жүгіру жолының ені-**120 см**

Статикалық қалыптар-**Акробатикалық жаттығу**

Студенттердің дене тәрбиесіне арналған оқу бөлімдері-**спорттық, негізгі, арнайы**

Су температурасы адамның дене қызуынан әлдеқайда .... болады-**төмен**

Су ішінде ойналатын ойынга жатпайтыны -**«Мысық пен тышқан»**

Су ішінде ойналатын ойындар -**өткел ойыны**

Суға жүзу тереңдігі, ағысы-**0, 7-1, Зм ағысы 0, 5м/сек**

Суға жүзуге қауіпті жер-**Су құбырлары, су иірімдері**

Суға секіру транплиндерінің өлшемі-**1м, Зм, 5м, 7, 5м, 10м**

Суға түсу үшін тиімді температура -**25-260**

Суда көп тұруды үйрену үшін қандай жаттығулар жасау керек-**қалтқы**

Суда ең жылдам жүзу әдісі-**кроль**

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

Суда жүзу спортында әр адамға арналган әуез ені-**2, 5 м**

Суда жүзу температурасы неше градустан төмен болмауы керек-**20**

Суда жүзу үшін ауаның температурасы неше градустан төмен болмауы керек-**22**

Суда жүзу үшін судың температурасы .... болу керек-**+200С**

Суда жүзу үшін судың температурасы неше градустан төмен болмауы керек-**20**

Сумен шұғылданудың тиімділігі-**Тазалық процедурасы**

Сымбаттылықпен қатар эстетикалық тәрбиеге баулитын гимнастика түрі-**көркем гимнастика**

Сыныптан тыс дене тәрбие жұмысымен, дене жаттығуымен ұйымдастырылған сабақ жүйесін көрсетеді-**мектеп жүргізген сабақтан тыс уақыт**

Сыныптан тыс дене тәрбиесінің мәні-**сүйікті спорт түрлерін әрі қарай жетілдіруге мүмкіндік жасайды**

Сыныптан тыс жұмысты ұйымдастыру түрі-**топтық сабақтар мен бұқаралық дене шынықтыру**

Сыртқы қарсылықты белсенді түрде жеңуге және сыртқы күшке қарсы қимыл жасауға мүмкіндік беретін адам ағзасындағы психофизиологиялық процестердің атауы-**Дененің күш мүмкіншілігі**

Сырықты таянып тұрғанда аяқты сермеген кезде қолдың дұрыс қалпы -**Артқа сілтегенде қолды бүгіп, алға сілтегенде жазып түсу, ұстау**

Сюжетсіз ойындар-**"доппен қуаласпақ"**

Сюжеттік ойындар-**"дельфиндер"**

Табиғи ойлы қырлы жерлермен жүгіру түрі-**кросс**

Тактиканың негізі дегеніміз-**қозғалыс міндеттерін шешудің анағұрлым ерекше маңызды сатылары**

Таңертеңгілік гимнастика бұл-**бой жазу жаттығулары**

Таңертеңгілік гимнастика кешеніне кіретін жаттығулар саны -**8 - 10**

Таңертеңгілік гимнастиканың жалпы ұзақтығы-**12-15 мин**

Таудан секіру ер адамдарға -**150 м**

Таянып секіретін гимнастикалық жабдықтар-**Ортеке, ағаш ат, серіппелі тұғыр, гимнастикалық мат**

Таянып секіру жаттығуын дамытатын қабілет-**координациялы**

Таянып секіру техникасының бөліну фазалары-**Жүгіру, серіппелі тұғырға секіру, серпіле секіру, қолмен итерілу,секіріп түсу**

Таянып секіру шартты түрде қанша фазаға бөлінеді-**6**

Таянып секіруден кейін қалай секіріп түсу керек-**Тізе бүгіп аяқтың ұшымен**

Таянып секіруді неден бастап үйретеді-**Секіріп түсуден**

Тәрбие беруде мұғалім - жаттықтырушының өзіндік "мен" негіз емес-**әдет**

Тәуелсіз Қазақстандағы қазақтың тұңғыш Олимпиада чемпионы-**Б. Саттарханов**

Тәуелсіз Қазақстандағы қысқы олимпияданың тұңғыш чемпионы-**Владимир Смирнов**

Тез жылдамдықты қажет ететін спорт түрі -**бокс**

Теннис алаңының ұзындығы мен ені-**23,774 х 10,973 м**

Теннис ойыны әрекеті, ойыншыларға ойын алдында қыздырынужаттығуларын жасауға-**2 мин. уақыт аралығында мүмкіндік беріледі**

Теннис ойыны әрекеті, ойыншылардың әр кезеңді бөлімге бөліп ойнау саны -**5 бөлімге**

Теннис ойыны әрекеті, соңғы кезеңде ойыншылар 3 ұпайдан ұтып алғандағы есеп -**40 х 40 тең ойын**

Теннис ойынындағы кездесу кезеңінің әр бөлімінде ойналатын ұпай саны-**6 ұпай**

Теннис ойыны торының екі жақ жалпақтығы-**1,06 см**

Тепе-теңдік жаттығулары орындалатын құрал-**бөрене**

Тепе-теңдік, көпірлер, шпагат, таяныштар жаттығуларын орындауға арналған сайман-**бөрене**

Тепе-теңдікті сақтаудағы "қарлығаш" қалыпының орындалуы-**Қолды жанға созып, аяқты артқа созып, бір аяқта тік тұру**

Техникалық даярлық дегеніміз-**допты тебу, тоқтату, беру тәсілдерін жетілдіру**

Төзімділік жаттығуларында қолданылады-**Алыс қашықтыққа жүгіру**

Төзімділік қасиетінің даму негізі-**Бой жазу жаттығулары**

Төзімділікті анықтайтын тест түрі -**6 мин жүгіру**

Төменгі сөре техникасын үйренуге арналған жаттығулар-**Қысқа қашықтықтарға жүгіру, қос аяқтап секіру**

Төрешілердің шешімі-**Екеуіне де 3-орын береді**

Тумбадан старт алудағы қатесіз жасалған қимыл-**Суға қол мен аяқты түзу ұстап түсу**

Тұрмыстағы дене мәдениетінің құрылымы-**демалыс және еңбек тәртібі, өзіндік және қоғамдық гигиена, гигиеналық гимнастика, шынығу, белсенді тынығу, ЖДД және спортпен шұғылдану**

Түзу таянып секіру кезіндегі жүгірудің арақашықтығы-**8-12 м**

Тізбек элементтері-**Бағыттаушы, арадағы қашықтығы, тұйықтаушы**

Тік беткейге шаңғымен көтерілу әдісі-**Баспалдақ әдісі**

Тік төбеге шаңғыны горизонталь қалыпта қойып, кезекпен басу арқылы көтерілу ... аталады-**Баспалдақ әдісімен көтерілу**

Тіректі секіру қандай гимнастикалық жаттығу құрамына жатады-**көпсайыс**

Тіреліп секіру әдісін қамтитын гимнастика түрі-**спорттық гимнастика**

Ұзындығы 78-80см гимнастикалық таяқша неше жастағы балаларға арналған-**11-14 жас**

Ұзындыққа домалау жаттығуының орындалу әдісі -**жартылай отырған қалыптан, қолын созып, 60 - 80 см тіреп домалау**

Ұзындыққа секіру екпіні қалай орындалады-**иілу**

Ұзындыққа секіру қарқынын арттыру үшін қолданылатын тәсілдер-**Аяққа қарай иілу**

Ұзындыққа секіруде тікбұрышты аланның ені қанша-**4,10 м**

Ұзындыққа секіруде тікбұрышты аланның ұзындығы қанша-**9**

Ұзындыққа секірудің қарапайым түрі-**аяқты бүгіп секіру**

Ұзындыққа, биіктікке секіру жарыстары кезінде рұқсат етілетін секіру санын ата-**үш рет**

Ұлттық қозғалыс ойындарын өткізудің мақсаты-**ұлттық мәдениетті арттыру**

Ұлттық ойындарды белгілеңдер-**қыз қуу,тоғызқұмалақ,теңге алу**

Үйлесімділік қабілеттерін тәрбиелеу жұмысы мақсатқа сай жүргізілетін сабақ бөлімі-**сабақтың басында**

Үйлесімділік қабілетінің түсінігі-**қозғалысты мақсатқы сай және қайта құру**

Үлкен жастағы адамдармен дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру түрі-**кешенді**

Үстел теннисі ойынында кездесу кезеңдері  -**3 және 5 кезеңнен**

Үсудің алғашқы фазасы-**Тері салқындап бозарады**

Үсіктер мен зақымдану кезіндегі алғашқы көмек-**жұмсақ нәрсемен уқалау**

Үш 3-6 жастағы балаларды оқытуда қолданылатын сабақ түрлері-**сабақтың оқу түрі**

Үш аттап секіруде, орындалатын козғалыс-**серпілу - адым секіру**

Үш бөлімнен тұратын жалпыға белгілі сабақтың құрылысы-**дене тәрбиесі сабағы**

Үш жастағы балалардың қозғалыс қызметінің сипаты-**көрініс-рөл ойындары**

Физикалық жаттығулар кезінде алған жарақат ықтималдығы қандай жағдайда азаяды-**мұғалімнің нұсқауын орындап отырса**

Футбол добын алып жүру, алдап өту, тебу, бұл-**техникалық-тактикалық іс-әрекет**

Футбол команда құрамындағы ойыншылар саны-**11 негізгі құрам, 7 қосалқы**

Футбол командасы ойыншыларының ойын сұранысындағы құрамы-**18 ойыншыдан (7 қосалқы, 11 негізгі)**

Футбол қақпасының биіктігі мен ұзындығы-**2,447, 32 м**

Футбол ойын ережесі бұзылғанда төрешінің әрекеті-**ысқырады**

Футбол ойын ережесі қай қалада бекітілді-**Англия**

Футбол ойыншысына тән дене қасиеттері-**Ептілік, икемділік, жылдамдық, төзімділік**

Футбол ойыны алаң ортасындағы шеңбердің радиусы -**9 м**

Футбол ойыны алаңындағы ойыншылар саны-**22 ойыншы**

Футбол ойыны алаңының ұзындығы мен ені-**90 -120жә 45 - 90**

Футбол ойыны әрекеті, бұрыштама добының орындалу реті-**қақпаға бағытталған доп қақпашы қолына тиіп алаңнан тыс кетсе және сол команда ойыншыларынан кетсе**

Футбол ойыны барысында допты кеудемен тоқтату, бұл-**техника**

Футбол ойыны добының салмағы -**396 - 453 гр**

Футбол ойыны кезінде алаңда болатын ойыншылардың саны-**21, 22**

Футбол ойыны құрылған жыл-**1863**

Футбол ойынында доп бұрыштама жалаушасына тиіп алаңда қалса-**ойыншылар ойынды жалғастырады**

Футбол ойынында қолданылатын "Хет трик" терминінің мағынасы-**бір ойыншының қатарынан 3 гол соғуы**

Футбол ойынындағы қақпашы алаңы сызығының қақпаға дейінгі ара қашықтығы-**5, 50 см**

Футбол ойынындағы қақпашының атқаратын басты мақсаты-**өз қақпасын қарсылас добынан қорғау**

Футбол ойынындағы қосымша уақыттың ұзақтылығы -**15 мин**

Футбол ойынының алғаш дайындық кезеңдерін оқытудағы жас мөлшері -**7-12 жастан**

Футбол ойыны тактикасына-**шабуыл және қорғаныс жатад**

Футболда бұрыш добын беретін сектордығ радиусы-**1 м**

Футболда допты тоқтату әдісі-**аяқпен кеудемен**

Футболда еркін және айып добын орындау кезінде қарсылас ойыншылар қанша метр жерде орналасуы керек-**9 м**

Футболда ойын ережесі бұзылғанда төрешінің әрекеті-**ысқыр**

Футболда пенальти дегеніміз ол:-**11 метрден соғатын айып**

Футболда төрешінің қолын жоғары көтергені нені білдіреді-**Еркін тебуді**

Футболдағы ойнаушылар саны-**11 адам**

Футболдан бес дүркін әлем чемпионаты атанған ел-**Бразилия**

Футболдың негізгі ойын тәсілі-**Топты тебу, допты ойынға қо**

Футболшы қапталдағы сызықтан допты дұрыс лақтырмаса, төрешінің шешімі қандай болады-**Бәсекелес команда ойыншысы лақтыруды қайталайды**

Халықаралық дәрежедегі ФИФА федерациясы құрылған жыл-**1904**

Циклдық спорт түріне не жатады-**жүру, жүгіру, шаңғы жарысы, жүзу**

Шағын футбол алаңының ұзындығы мен ені-**40 - 20 м және 12 - 35 м**

Шағын футбол ойынының ұзақтылығы-**40 мин (20 мин екі тайм)**

Шағын футбол ойынында допты ойынға қосу тәсілі -**бір қолмен басып, аяқпен пас беру**

Шалқалап брасспен жүзудің қатесіз әдісі-**мықынға дейін қол мен есу бір мезетте орындалады**

Шалқалап жүзуде орындалатын әдіс-**Қолды және аяқты қимылдатып жүзу**

Шаңғы дайындығы сабағында балаға шаңғы таяқшасын дұрыс таңдату-**таяқша иықтан жоғары болмау керек**

Шаңғы дайындығы сабағында қолданылмайтын әдіс-**Бір мезгілдегі 4 адымды жүріс**

Шаңғы дайындығына әр сыныпқа берілетін сағат-**16 сағ**

Шаңғы дайындығына қолданылатын жүріс-**Бір мезгілдегі бір адымды жүріс**

Шаңғы жарыстарында қолданылмайтын өрге шығу әдісі-**саты**

Шаңғы жолында жүгіру аяқталатын сызық-**мәре**

Шаңғы жүрісте құлдилап түсу жылдамдығын реттеудің өте қарапайым және ең оңтайлы әдіс-**Тіреп тежеу**

Шаңғы спортына жататын қысқы спорт түрі-**биатлон**

Шаңғы спортынан қазақстандық олимпияда жеңімпазы-**Смирнов**

Шаңғы спортындағы жарақаттың алдын алу-**қауіпсіздік ережесімен толық танысу**

Шаңғы спортының неше түрі бар-**5**

Шаңғы табаны майланатын ауа райы-**жабысқақ қарда**

Шаңғы таңдаудағы қателік-**Баланың тек салмағына қарай таңдау**

Шаңғы тебуде кәсіби жарақат болып табылады-**жауырынмен құлау, созылу, буыны шығу**

Шаңғы тебуді үйренудегі алғашқы әдіс түрі-**екі адымдап жүру**

Шаңғы жолының аралығы-**8-10 см**

Шаңғыға жағатын майды таңдау-**ауа температурасына байланысты**

Шаңғымен биіктен сырғанап түсу қалыптары нешеу-**3**

Шаңғымен биіктіктен секіру-**5 м2**

Шаңғымен бұрылу әдістеріне ... жатпайды-**"шырша" әдісімен**

Шаңғымен жоғары жылдамдықпен жүруге мүмкіндік беретін жүріс-**конькише**

Шаңғымен жүгіруде "ауыспалы екі адымды" әдіс-**Ең көп тараған әдіс**

Шаңғымен жүгіруді бастайтын сызық-**сөре**

Шаңғымен жүру жарысының негізгі түріне жатпайды-**фристайл**

Шаңғымен жүру классикалық және -------------болып бөлінеді-**еркін жүру**

Шаңғымен жүрудегі баспалдақ әдісі-**Тік беткейге көтерілу үшін**

Шаңғымен конькише жүрудегі мүмкіндік-**жоғары жылдамдықпен жүру**

Шаңғымен нық түсу кезінде аяқты қою жағдайы-**қатар**

Шаңғымен секіруден ең алгаш чемпион болған спортшы, өгкізілген қала -**В. Воронов (Ленинград)**

Шаңғымен тауға шыққанда қолданатын әдіс-**шырша**

Шаңғымен тежелудің неше әдісі бар-**2**

Шаңғымен шырша әдісін қолданатын кезең-**тауға шыққанда**

Шаңғыны жылдам тоқтату әдісі-**Соқа әдісі**

Шаңғыны сақтау орны-**шаңғы қоймасы**

Шаңғыны теуіп немесе нысананы көздеп мылтықпен ататын спорт түрі-**биатлон**

Шаңғыны тоқтату техникасын меңгерген кезде, қатеге саналмайды-**Екі аяққа бірдей салмақ түсіру**

Шаңғының екі басын қиғаш қою, денені ілгері қарай еңкейту, шаңғының ішкі жақтағы қырына қарай салмақ сала қозғалу бұл-**Шырша жасау әдісімен өрге шығу**

Шаңғының Отаны -**Норвегия**

Шаңғышыға қажетті негізігі физиологиялық қасиет-**Жылдамдық, күш, икемділік, төзімділік, тепе-теңдік**

Шаңғышының ең жылдам жүрісі-**конькише**

Шаңғышының күш шыдамдығының дамуы тиімді-**Белгілі бір шаршағанға дейін**

Шапшаңдықты тәрбиелеуде жаттығу арасында қолданылатын демалыс-**толық**

Шапшаңдықты толық анықтайтын (дене қабілеті ретінде) түсінік-**қозғалысты берілген аз уақытта орындау қабілеті**

Шаршау дегенміз не-**уақытша жұмыс қызметнің төмендеуі, организмдердің әлсіреуі**

Шоқыр Бөлтекұлы деген кім-**бокс мектебінің атасы**

Шұғылданушылар мүмкіндігімен дене тәрбиесінің әдісі, құралы және міндетінің арнайы ұқсастығын айқындайтын қағида-**ерекшелік**

Шыдамдылықты дамыту үшін қолданылатын машықтану әдісі-**үздіксіз бірқалыпты жаттығу әдісі**

Шыдамдылықты тексеруге арналған-**3-5 км шаңғымен жүру**

Шынығу кезеңінің негізгі сыртқы жағдайы болып есептелінеді-**спорттық пішіннің даму заңдылығы**

Ырғақтық гимнастикада, жалпы дамыту жаттығулар кешеніндегі жаттығу саны-**50 - 70**

Эстафетаға жүгіруге болады-**Қарама қарсы, шеңбер бойымен**

Эстафеталық жүгіру техникасын арттырудың арнайы дене жаттығулары-**Эстафеталық таяқшамен мәреге жүгіру**

Эстафеталық жүгіруді меңгерудің арнайы жаттығулары-**орнына қабылдаушыға эстафеталық таяқшаны беру**

Эстафетаны берушінің қабылдаушыға беру адымы-**7 - 8 адым**

Эстафуталық жүгіруді меңгерудің арнайы жаттығулары-**Орынына қабылдаушыға эстафеталық таяқшаны беру**Ядро лақтырған кезде қолдың ең соңғы қимылы-**саусақтармен итеру**

-