Дене шынықтыру тест сұрақ-жауаптары

|  |  |
| --- | --- |
| 1-4 сыныптар сабақтың дұрыс уақыты | 12-15; 23-25; 5-7 |
| 10-11 сынып сабақтың дұрыс уақыты | 7-10; 30-35; 2-3 |
| 7-ші қысқы азия ойындарында қанша медаль сарапқа салынды | 69 медаль |
| 6-сынып ер балакіші аттың биіктігі | 110 см |
| 9-сынып қыздарына арналған ағаш аттың биіктігі | 120 см |
| 8-сынып ұлдарына арналған ортекенің биіктігі | 130 см |
| 8-сыеып ұлдар гим-лық кіші ағаш ат биіктігі | 120 см |
| 7-сынып ұлдарға кіші ағаш аттың биіктігі | 120см |
| 11 сынып, тіреп секірудегі, ағаш аттың биіктігі | 130 см |
| 7-сынып қыз балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені | Артқа домалап, жауырынға тұру |
| 12-ден 23-ке дейінгі жас шамасындағы жастарға арналған Президенттік сынама деңгейі | 2-деңгей |
| 11-14 жастағы балалар үшін гимнастикалық таяқтың жуандығы мен ұзындығы қандай болу қажет | 18-20мм, 78-80 см |
| Атероклоз бұл | Қан тамыр ауруы |
| Арқан тарту ойыны үшін арқанның ұзындығы | 8-10метр |
| Арқанға өрмелеп шығу жаттығуларының түріне жатпайды | Арқанды тарту |
| Арқанға өрмелеп шығу жаттығуларының түріне жатпайды | Бір гимнастикалық жабдыққа асып түсу және арқанды тарту |
| Азияда қыстық ойындар қай жылы болды | 2011 жылы |
| Абсолюттік күштің табиғи өсуі ер балада | 16-17 жас |
| Абсолюттік күштің табиғи өсуі қыз балада | 10-11 жас |
| Ағаш аттан секіру үшін, екпінжей жүг ара қашықтығы | 12-15м және 15м және 45м |
| Ағзаға бір мөлшердегі жаттығулардың әсер етуі | Жаттығу мөлшерін өсіру |
| Адам денсаулығын арттыруғағ спорттағы үлкен жетістіктерін әрі қарай дамытуға бағытталған гимнастика түрі | Спорттық гимнастика |
| Адам денсаулығының кемелденген жағдайы дегеніміз | Адам ағзасын шыңдаудағыжәне тұрмыс тіршіліктегі адамның өмір сүруіне оңтайлы мүмкіндік беретін сонау қалыптасқан фитзикалық тәсіл |
| Адам организміндегі капилляр саны | 150 млрд |
| Адам суға жүзгенде, құрлықта жүгіргеннен | 4-есе күш жұмсайды |
| Адамның тыныс алу деңгейін жоғары дамыту және ұзақ уақыт ұстап тұру қабілеті | Төзімділік физиолигия негізі |
| Адамның қозғалыс қызметінің сенситивті кезең дамуының сипаттамасы | Сыртқы ортаға жоғарғы сезіммен әсер ету түрі, қозғалыс қабілеттерінің жоғарғы қарқынмен дамуы |
| Адымдау (қайшылау), аспалап (аяқты кеудеге қарай тарту), арқамен (фосбери-флоп) орындалатын жаттығу | Биіктікке секіру |
| Ақыл-ой жұмыстарында қанша уақыт сайын д-ш жат үзіліс жасап отыру керек | 40-45 мин |
| Алдын ала табиғатты зерттеуге, тарихи орындарды, музейді т.б сол сияқты жерлерді көруге әдейі әзірленген жұмыс түрі | Туристік жорық |
| Ағаш аттан секіру кезеңдері | Серпіндей жүгіру, көпіршені басу,аяқпен серпілу, қолды атқа тірегенде дейінгі қалықтап ұшу, қолды атқа қою, қолмен серпілу, қолмен серпілуден кейінгі қалықтап ұшу, жерге түсу |
| Алғаш рет Алматыда гимнастикадан спорттық көрсетілім өткен жыл | 1922 жыл |
| Алғаш рет қашықтықтың негізін қалаған кім | Геракл |
| Алғашқы жүзуді бастап үйренушілерге жүзу қаш-ғы | 10-12 метр |
| Алғашқы коньки тебуш үйрету тәсілі | Орындық шананы итеру |
| Алғашқы олимпияда өткен жыл | Греция |
| Алғашқы шахмат ойыны өткен жыл | Индия |
| Арқанға өрмелеу қабілетіне қажетті | күш |
| Арқанмен өрмелеп шығудың неше тәсілі бар | 3 |
| Арнайы дене даярлығы басты міндетінің құрамы | Жоғарғы нәтижелерге жету үшін спортшының толық даярлығын іске асыру |
| Арнайы қысқа қашықтыққа жүгіру жаттығулары | Тізені көтеріп жүгіру, стардттық колодкада тұрып алға секіру |
| Арнайы медициналық топта д-ш сабағы қажет па | қажет |
| Арнайы меди-лық топтағы аптасына жүрг сабақ саны | 4-реттен 34-минут |
| Арнайы медиц топтағы оқуш сабақ өткізілуі керек | Негізгі және дайындық мед-лық топтан бөлек |
| Акробатикалық жат-р неше топқа бөлінеді | 2 |
| Акробатикалық жат-р орындалатын құрал жабдықтар | Кілем гим-лық мата, гим-лық жол |
| Акробатикалық топтағы жаттығу түрі | перамида |
| Ауыспалы кезеңнің ұзақтығы | Аптадан 0,5 айға дейін |
| Аяқпен итерілгеннен кейінгі ұшу фазасы | секіру |
| Аяқтың күшін көбейтетін жаттығу түрі | секіру |
| Аяқтың итерілудің эфектосы неге байланысты | Қолдың сермелуіне |
| Аяғымен қапсыра ұстап,бүгілген қолымен тартылу ол | Сырыққа өрмелеу мен арқанға өрмелеу |
| Аяқпен қолдың көмегімен асылу (аралас түрде) элементтері | Арқанға өрмелеу |
| Аяқпен итерілудің эфектісі неге байланысты | Қолдың күшіне |
| Аяқ бұлшық еттерінің құрысып қалғанын босаңсыту үшін вибромассаждың ұзақтығы | 2-3 рет, 3-5 минуттан |
| **Әйелдер олимпия-ық ойындарға алғаш жіберілген жыл** | **1928 жыл** |
| Әйелдерге арналған граната салмағы | 500 гр |
| Әйелдерге арналған ядроның салмағы | 5 |
| Әйелдерге 100 м жүгіру қашықтығы | 13 с |
| Әлемдік спорттың прогресшілдігін білдіретін негізгі бағыт | Жат-ғу жұмыстарының жиынтық көлемінің кенет өсуі |
| Әртүрлі қиындықтармен орындалатын жат-ды қолданатын гимнастиканың дәстүрлі емес түрі | Атлетикалық гим-ка (бодибилдинг) |
| Әріптесіңмен өрмелеу | Өрмелеудің ең ауыр түрі |
| **Бағдарламалық материал бөлімінің жоспар кестесі анықтайды** | **Сабақтың жалпы мазмұны және бағдарламалық материалды өту жалғасы** |
| Баланың гимнастикамен айналысу бастапқы жасы | 4-5 жас |
| Баттерфляй әдісі қай мемлекетте пайда болды | АҚШ |
| Барлық тоқсан бойынша әр сабақтың ретімен мазмұны берілген құжат | Күнтізбелік-тақырыптық жоспар |
| Барлық ұжымда қозғалыс ойындарға тән сипат | жарыстық |
| Барлық жеткіншектер жасында шаңғы сортында неге ерекше көңіл бөледі | Жалпы дамыту дайындығына |
| Барынша салмақ салуды қолдану сипаты | Өзіндік күш қабілетіне тәрбиелеу |
| Берілген жылдамдықты көп уақыт ұстап тұра алу қабілеті | Жылдамдық төзімділігі |
| Баскетболда 24 секундты есептейтін жағдай | Шабуыл жасаған кезде, өз алаңынан допты шығарған кезде |
| Баскетбол айып добын салу керек | 5 секунд |
| Баскетбол ойынын төрешілік етеді | 3 төреші |
| Баскетболда ойыны қанша таим ойнатылады | 4-таим ойнатылады |
| Баскетболда 1-2 және 3-4 бөлікте | 2-мин үзіліс |
| Баскетболда техникалық фол | 3- брасок беріледі |
| Баскетбол ойынының олимпияда ойындарына енгізілген жыл | 1936 жыл |
| Баскетболда техникалық фол | Дөрекі ойында, қасақана жасалған кезде |
| Баскетболда штрафной брасок | Кольцо маңындағы шабуылдау кезінде |
| Баскетболда заслон варианты | Жанымен, артқы, алды |
| Баскетбол алаңындағы үш ұпайлық аймақтың радиусы | 6м 25 см жаңасы 6м75см |
| Баскетбол алаңындаға ортаңғы шеңбердің радиусы | 1м 80см |
| Баскетбол алаңының жаңа өлшемі | 15х28 ескісі 14х26 |
| Баскетбол әдісімен өткізілетін ойын түрі | Бекініс қорғанысы |
| Баскетболдағы себеттің еденнен биіктігі | 3м 0,5 см |
| Баскетболда ойыншы төрешінің неше ескертуінен кейін, ойынды жалғастыра алмайды | 5-ескертуден кейін |
| Баскетбол қорған себет (кольцо) диаметрі | 45 см |
| Баскетбол ойыны себет торының жалпы ұзындығы | 40 см |
| Баскетбол қорған қалқаншасының қалыңдығы | 3 см |
| Баскетбол қорған қалқаншасының ауданы | 1,8 х 1,2 м |
| Баскетбол добы салмағы | 600-650 гр |
| Баскетбол добы диаметрі | 75-78 см |
| Баскетболда егер бір-біріне соғылған ойыншыларда төрт фолдан бар болса, төреші | Екеуіне тағы бір фол беріп, екеуі де ойыннан шығарылады |
| Баскетбол ойынында пайдаланылатын қозғалыстың табиғи түрлері | Жүріс,жүгіріс,секіру,лақтыру |
| Баскетболда екі ойыншының келісімі | Допты берде шық, заслон, наведение |
| Баскетболда үш ойыншының келісімі | Үш бұрыш, тройка, кішкентай сегіздік |
| Баскетболда әдейілеп жасалған айып (фол) | Бір уақытта ойыншының бір-біріне жасаған іс- әрекеті |
| Баскетбол ойыны жарысында бір ойыншы бір ойында екі рет спорттық мінез құлық танытса төрешінің әрекеті | Дискваликациялайды |
| Баскетбол ойыны әрекеті, ойыншы доппен секіре қайта орнына түскенде берілетін шешім | Бұзылды, бір орыннан секіру |
| Баскетбол ойынындағы ойыншының итеруі | Ойыншыны күштеп орнынан қозғау |
| Баскетбол техникасының класификациясы | 4 |
| Баскетболда финттің түрлері | Қарапайым, күрделі |
| Баскетболда себет пен қоған қалшасының ара қашықтығы | 15 см |
| Баскетбол ойынын үйрету мектептерде қай тоқсанда | 1-4 тоқсан |
| Баскетбол ойынындағы қозғалыс тәсілдері | Допты алып джүру, допты жұлып алу, секіріп допты лақтыру |
| Баскетбол олимпияда ойындарына енгізілген жыл | 1936 жыл |
| Баскетбол сөзінің мағынасы | Basket- себет, BaII-доп |
| Баскетбол ойынындағы ұпай сандары | 1,2,3 |
| Баскетболда алғашқы лақтыру қай жерден басталады | ортадан |
| Баскетбол жарысының қорытындысы бойынша екі команда тең ұпай жинаса, жеңімпаздарды қалай анықтайды | Жеке кездесулермен және доп айырмашылығымен |
| Баскетболда әдейілеп жасалған айып (фол) | Бір уақытта екі ойыншының бір-біріне жасаған іс-әрекеттері |
| Баскетбол ойыны кезінде өз себетіне лақтырып,салынған доп есептелінбейді | Ұпай тең болып, әдейі салынған доп; төреші белгі берген соң |
| Басқа тұру жаттығуының орындалу әдісі | Отырған қалыпта, басы мен қолдарын жерге тіреп, тік бұрышты үш бұрыш құрап, күшті қолға жіберіп,аяқтарын көтеру |
| Бастапқы мамандану кезіндегі жаттығудың үлкен циклдері сипатталады | Даярлық кезеңінің 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 қолджанбайды | Максималды нәтиже |
| Бастауыш сыныптарда үйретілетін саптық жат-р | Саптық адым, бір орында тұрып және жүріп бара жатып бұрылу |
| Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жұмысының негізгі түрі | Дене тәрбиесі сабағы |
| Бастауыш сыныптардағы дене тәрб сабақтарында көп көңіл бөлінетін міндет | Білім беру |
| Бастауыш сыныптардағы дене тәрб сабақтарында көп көңіл бөлінетін міндеттер | Дене қабілетінің дамуы |
| Биімделу, бағытта болу негізі анықтайды | Қозғалысты орындаудың негізгі күшін, ретін, жағдайын |
| Биіктікке секіру кезінде орындалатын қысқа адым | соңғы |
| Биіктікке секіру қарқынын арттыру тәсілдері | Аттау |
| Биіктікке және ұзындыққа секіру төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы | Күштілік-шапшаңдық қасиеті |
| Брасс әдісімен жүзуді үйренуде судың тереңдігі | 5-10 метр |
| Бұлшық етті дамыту үшін аптасына өткізілетін шынықтыру саны | 03/02/2018 |
| Бұлшық етті дамыту қажетті салмақ көлемі | 10/04/2018 |
| Білікті спортшыларды жаттықтырудың негізгі әдісі | кезеңділік |
| Білім беру жолында ой тәрбиелік негізгі жолы емес | Жедел хабар әдісі |
| Білек күшін жетілдірудің ең тиімді әдісі | Кермеге тартылу |
| 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 әдісінің кезеңдері | 3 |
| Бір аяқпен едәуір уақыт конькише тебу, ал екінші аяқтьағы шаңғы тура сырғанау әдісі | Бір жақты конькише әдіс |
| Бірінші сыныптарда гимнастикалық құралдардағы жаттығулар кешені | Гимнастикалық қабырға |
| БаскетболдаБелгіленген қашықтықты арасында тыныға отырып, белгілі бір шапшаңдықпен жүзіп өту, аралық машықтану әдісі жүзушінің-------- дамытады | Жалпы және арнаулы төзімділігін |
| **Волейбол ойыншылардың орындарын ауыстыру бағыты** | **Сағат тіліне қарсы** |
| Волейболдан жарыс кезінде бапкер ойыншыларды бір партияда неше рет ауыстыра алады | 6-рет |
| Волейбол ойынында допты ойынға қосуға рұқсат беретін кім | Бас төреші |
| Волейболда бірінші кезең соңына дейін ойыншылардың орындарын ауыстыруына | болмайды |
| Волейбол ойыны ережесінің қабылданған жылы | 1924 жыл |
| Волейболда ойыншылардың ауысуларына уақыт | Берілмейді, жоқ |
| Волейбол ойынында қорғану тактикасы | Блок қою, допты қабылдау, сақтау |
| Волейбол ойынының отаны | Америка |
| Волейболдың екі негізгі тиімді түрлері | Жекелік, топтық |
| Волейбол ойыны кезінде секіру қолданылатын жағдай | Тосқауыл қою кезінде; Шабуыл соққысы кезінде |
| Волейболда ойыншылар ауысуларына қанша уақыт беріледі | Уақыт берілмейді |
| Волейболда орталық сызықтан 3 м қашықтықтағы сызық | Шабуылдау сызығы |
| Волейболда допты ойынға қосу түріне жатпайды | Төменнен айналдыра |
| Волейболда залдың биіктігі | 6-метрден төмен болмауы керек |
| Волейбол кезінде секіру қолданылатын жағдай | Тосқауыл қорйылатын кезде, шабуыл соққысы, допты жоғарыдан күштеп беру кезінде |
| Волейбол ойынында бұйір сызықтан 0,5-1м қашықтықта орналасады | Бағандар |
| **Гимнастика сабағында көтеріп жүру жат-да пайд құрал** | **Нығыздалған доп** |
| Гимнастика сабағында өрмелеу әдісі орындалатын снарядтар | Гимнастикалық жар, арқан |
| Гимнастика сабағында тартылу әдісі орындалатын құралдар | Керме, арқан |
| Гимнастика сабағындағы дайындық бөлімі уақыты | 8-12 мин |
| Гимнастика сабағының қорытынды бөлімі уақыты | 3-5 мин |
| Гимнастика сабағының негізгі бөлімі уақыты | 25-30 мин |
| Гимнастика термині алғаш рет пайда болған қала | Афина |
| Гимнастикалық бөрененің ұзындығы | 500см |
| Гимнастикалық жарыста снарядтағы жат-ды бағалау | 10 балдық |
| Гимнастикалық керменің масималды көтеру салмағы | 220 кг |
| Гимнас-лық көпсайыста ер балаларға арн снаряд саны | 6 |
| Гимнастика көпсайыс бағдарламасына енгізілген жаттығулар түрлері | Кермедегі жат-р, бөренедегі жат-р,арыстағы жат-р, шығыршықтағы жат-р |
| Гимнастикалық көпсайыс бағдарламасында жоқ жаттығу түрлері | Биіктікке секіру жаттығуы |
| Гим-лық орындықтың өлшемдері | Ені-20см, биіктігі 25 см, ұзындығы 3-4 метр |
| Гим-лық құрсаудың көлемі | 80-90см |
| Гимнастика түрлері мен оның құралдары | Дененің орталық күш тірегінің бағыты |
| Гимнастикалық құралдарда дене қасиеттерін дамытатын жаттығу түрлері | Тепе-теңдік жат-ры, күш жат-ры,серпіліс жаттығулары |
| Гимнастика түрлерінің класификациясы | Білімділік-дамытушылық |
| Гимнастика амалы бұл | Дене жаттығулары |
| Гимнастикалық арқанға өрмелеу жаттығуларын үйрететін мектептегі сыныптар | Ортаңғы буын оқушылары |
| Гимнастикалық жарға өрмелеу жаттығулары | Жоғары және төмен өрмелеу, қолмен аяқты ауыстырып жанға тұру |
| Гигиеналық гимнастиканың жалпы дамыту жаттығулар кешеніңдегі жаттығу саны | 8-12 |
| Гимнастиканың олимпиядалық ойындар қатарына енген жыл | 1904 жыл |
| Гимнастикалық алаңқайдың көлемі | 40 х 26м |
| Гидромассаж бұл ----------- | Буындар ауруының бірінші кензеңіндегі жаттығулар жасалуы тиіс; Аппаратпен жасалатын массаж |
| Граната лақтырудың күрделі түрі | Жүгіріп келіп, иықтан жоғары,құлақ тұсында, негізін жоғары қаратып ұстау кезі |
| Гандболда екі ойыншының келісім әрекеті | Каридор, заслон, стенка |
| Гандболда 8 см белгілер | Қақпаның сызығы; қақпашы зонасының сызығы |
| Гандболда, ереже бұзбай қақпаның алдында шығып кіруге, болатын ойыншылар | Қақпаны қорғап тұрған ойыншылар; секіріп шабуылдаған ойыншы |
| **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 |
| Допқа таласқан ойыншыларға шығарылатын шешім | Даулы доп деп есептелінеді |
| Доппен шабуылшы қорғаушының кеудесінің ортасынан қағып кеткенде, төрешінің шешімі | Шабуылшыға фол беріліп, допты қорғаушы ойынға қосады |
| Демалыс аралығы,келесі жүктемеге дейінгі жұмыс қабілетінің толық қалпына келуін айқындаушы | ерекше |
| Дене дайындығы үдіресінің негізгі бағыты | Дене шынықтыру сабағы |
| Дене дайындығының негізгі әдіс есебіне кіреді | Тесттер, морфо-функционалды көрсеткіштер, оқулық мөлшер |
| Дене дамуыменденсаулығы жағынан өзгеріссіз, дені сау, бірақ дене даму деңгейі жағынан жеткілікті дәрежеде жетілмеген оқушылардан құралатын топ | Дәрігерлік дайындық тобы |
| Дәрігерлік тексерудің нәтижесін мәлімдейді | Педагогикалық кеңесте |
| Дене жаттығу сабағының арнайы мазмұны | Белсенді қызмет |
| Дененің бір жағы жасамай қалуы | Гемиплегия |
| Дене тәрбиесі ұжымына қандай сынып оқушылары қабылданады | 5-11 сынып оқушылары |
| Дене дамуы,дене әзірлігі, дене тәрбиесі, спорт, дене мәдениеті бұл | Дене тәрбиесі ұғымы |
| Дене жаттығуларын орындау барысындағы жүктеме сипаттамасы | Ағзаның функционалдық және соған байланысты өзгеруі |
| Дене жаттығуы түсінігінің мазмұны | Жаттығу-ды орындау барысындағы негізгі үдірістер жиынтығы мен оның қозғалыс құрамы |
| Дене жаттығуының қозғалысты тығыздығы төмен сабақ түрлері | Күрделі бағдарлы қозғалыс спорт түрлері |
| Дене қасиеттерін дамытатын, гим-лық снарядтарда орындалатын жаттығу түрлері | Күш жаттығулары, серпіліс жаттығулары |
| Дене сапасы деп нені айтады | Жаттығуды тез игеруді |
| Дене сапасы деп нені айтады | Адамның қозғалыс қабілеттерін |
| Дене даярлығы дегеніміз не | Шапшаңдық,күш,төзімділік, ептілік, икемділік |
| Дене тәрбиесінің қай бөлімдерінде жарақат жиі алу кездеседі | Гимнастикада |
| Дене тәрбиесі барысында қарастырылатын дене жаттығуы бірлестігінің ережесі | Қарапайымнан күрделіге, оңайдан қиынға |
| Дене тәрбиесі жаттығуларының арнайы тәсілдері | Қатаң шектелген жат-р, ойын және жарыс тәсілдері |
| Дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың оқу тәрбие жұмыстарын ұйымдастырудың негізгі түрі | сабақ |
| Дене тәрбиесі жөніндегі жұмыстарды есепке алу, ұйымдастырудың тиімді жолдарын қарастыратын орын | Педагогикалық кеңесте |
| Дене тәрбиесі сабағы барысында төзімділікті арттыруға арналған жат-ды орындау уақыты | Негізгі бөлімнің соңында |
| Дене тәрбиесі дамуы дегеніміз | Адам ағзасының ұрпағына берілу жағдайлары, өмір сүру ортасы мен тәрбие арқылы биологиялық жолмен формалық және функциялық жолмен дамуы |
| Дене тәрбиесі сабағының қорытынды есеп берудегі негізгі құжаттары | Сынып оқу журналы |
| Дене тәрбиесін құруда келесі сабақ, өткен сабақтың жалғасын табуды айқындайтын қағида | жүйелік |
| Дене тәрбиесінің арнайы әдістері | Қатаң реттелген жат-р әдісі және ойын, жарыс әдістері |
| Дене тәрбиесінің қосымша амалдары | Табиғаттың табиғи күші мен санитарлы-гигиеналық себептер |
| Дене тәрбиесінің негізгі құралы | Дене жаттығулары |
| Дельфин әдісімен жүзу | Екі қолмен суды күрей, кейін қарай серпу |
| Дене тәрбиесі бұл | Адамдардың әлеументтік қызмет түрлеріндегі денсаулықтарын нығайтуға және өмерлік тәжірибелерінде дене жұмысын арттыруы |
| Дене тәрбиесі пәнінің жоспарындағы міндеттер | Білімділік, тәрбиелік, сауықтыру |
| Дене шынықтыру сабағында айналмалы жаттығудың қолданылуы | Дене қабілетін дамытуда |
| Денені шынықтырудың алғашқы қадамы немен бастала | ауамен |
| Дене шынықтыру секциясынның оқу жоспарын кім бекітеді | Мектеп кеңесі |
| Дененің икемділігі неге байланысты емес | Бой көрсеткіштеріне |
| Денсаулықтары аздап қана нашарлаған,дене қуаты дайындығы төмен топ | Дайындық тобы |
| Денсаулықтарында ауытқулары жоқ,дене дайындық деңгейлері жоғары | Негізгі медициналық топ |
| Дайындық медициналық топқа жататын балалар | Денсаулығы аздап нашарлаған |
| Динамикалық қағиданың мәні (өскелең- өсу) | Жаңа тапсырмалар мен бір қалыпты үдемелі өсу көлемін және соған байланысты жүктеменің орындалу жалпы талабын білдіреді |
| Допты хоккей алаңының өлшемі қандай | 90-110м х 50-65 м |
| Доппен шабуылдаушы қорғаушының иығын қағып кеткенде, төрешінің шешімі | Қорғаушыға фол беріліп, допты шабуылшы ойынға қосады |
| Допты лақтыру кезінде допты ұстау техникасы | 3- саусақ |
| Диск лақтыру қалай орындалады | Айналып лақтыру арқылы орындалады |
| **Екпін алып секіретін жерде жүгіру жолы қанша метр** | **20 метрдей** |
| Ең алғаш суда жүзу олимпиядасы өткен жыл | 1956 жыл |
| Ең көп таралған шаңғымен жүру әдісі | Алма кезек екі адымдап жүру |
| Ең ескі шаңғы табылған жыл | 1982 жыл |
| Еңбек етушілердің мәдениеті түсінігі | Дене тәрбиесінің жеке жүйелері |
| Еңбек қызметінің негізгі кезеңіндегі ЖДД міндеттері | Жан-жақты дене даярлығының жоғарғы деңгеімен қамтамасыз ету |
| Ептілікке қатысты алғанда жекеге жатпайды | Күрделі қозғалыс міндеттерін жылдам, дәл және тиімді шешу қабілеттері |
| Ептілікті қажет ететін спорт түрі | баскетбол |
| Ептілікті тәрбиелеуге байланысты қолданылатын жаттығу | Жаңалық жағдайдың өзгеруімен |
| Ер балалар үшін ұзындыққа секіру межесі | 210м |
| Ер балалар бұлшық еттер күшінің үдемелі өсуі | 13-14 жаста |
| Ер балалардың үш тәсілмен, уақытқа, өрмелеудегі арқанның ұзындығы | 4 метр |
| Ересектер тобындағы17-18 жас ұлдар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергі биіктігі | 91,4 см |
| Ересектер тобындағы17-18 жас қыздар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергі биіктігі | 76,2 см |
| Ересек адам салыстырмалы тыныштық күйінде 1 мин тыныс алу саны | 16-18 рет |
| Еркін жаттығуға арналған арнайы гимна-лық кілемнің көлемі | 12 х12 |
| Еркін жаттығулардың бастапқы, басты және кең таралған жаттығулар кешені | Гигиеналық гимнастикалық жат-р; емдік гимнастика жат-ры |
| Еркін жаттығулар бұл | Әр-түрлі гимнастикалық және акробатикалық жаттығулар комбинациясы |
| Еркін жаттығулар қатары | Тепе-теңдік, секіру жат-ры, снарядтағы жат-р |
| Екпін алып секіретін жерде жүгіру жолы | 45 метр |
| Екпінмен жеңіл атлетикадағы секірулер: ұзындыққа, биіктікке,үш еселісі және ------секіру | Таяқпен (шестпен) |
| Екі шаңғының басын бір-біріне түйістіріп,артқы жағын алшақтатып тежеу әдісі | Соқа әдісі |
| Ерлерге арналған ядроның салмағы | 7,257 гр |
| Ертеңгілік гимнастиканы орындау уақыты | 5-6 мин |
| **Жазғы олимпиадалық ойынның өту ұзақтығы** | **21 күн** |
| Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабағында шешілетін міндеттер | Денсулықты нығайту,білім беру,тәрбиелеу міндеттері |
| Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрб қорытынды бөлімі уақыты | 05/03/2018 |
| Жалпы дамыту жаттығуларында қолданылатын құрал түрлері | Секіргіш,доп,гим-лық таяқша, гим-лық орындық |
| Жаңа бастаған спортшылар жаттығуындағы негізгі әдіс | қайталамалы |
| Жарыс жүйесінің сипаттамасы | Бәсеке жиынтығы ретімен |
| Жас және ересек жастағы адамдардың дене жат-н аптасына шұғылдану саны | 04/03/2018 |
| Жастар үшін волейбол сеткасы | Ұл 2м20см; қыз 2м10см |
| Жаттығу жетілуінің негізгі күйі | Спорттық баптың даму заңдылықтары |
| Жаттығу жүктемесінің ең басты мәні | Спортшы ағзасындағы қызметтік қозғалыстар дәрежесі |
| Жаттығу кезінде шығыршықтың мата бетінен биіктігі | 255 см |
| Жаттығу микроциклі | Бірқатар жаттығу сабақтарынан тұратын жаттығу үдерісінің салыстырмалы түрде аяқталған, қайталамалы бөлімі |
| Жаттығу орындау кезіндегі әр-түрлі биіктіктегі арыстың өлшемі | 245-165 см |
| Жаттығу орындау кезіндегі арыстың биіктігі | 175 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 сабағының салдарынан спортшы ағзасында болатын өзгерістер | Жаттығу тиімділігімен |
| Жаттығу үдерісінде қолданылатын жетектегіш жаттығулар негізінде бағытталады | Қозғалыс техникасын меңгеруге |
| Жаттығу үдерісінің бастапқы тұтас буыны | Жеке жаттығу сабағының құрылымы |
| Жаттығу үдерісінің жоспарланған кесіндісінің жоспары мен ұзақтығы арасындағы арақатынас | Кері тәуелді |
| Жаттығудың дайындық кезеңінің сатылары | Дайындық кезеңді сатыға бөлуге болмайды |
| Жаттығудың жарыс жаттығуларына ұқсастығын белгілер | Құрылым мен мазмұн белгілері бойынша |
| Жаттығулар оқушылардың бүкіл денесіне әсер етуі, дене қабілетіне сәйкестігі,сабақ өткізетін орынның әзірлігі, өткізу әдісі | Жаттығудың ағзаға әсер етуі үшін орындалатын шарттар |
| Жаттығу кезінде шығыршықты мата бетінің биіктігі | 255 см |
| Жаттығудың кезеңдері пайда болатын жағдай | Жарыс күн тізбесіне қарай |
| Жаттығудың орта циклдері жоспарланатын уақыт | 3-6 апта |
| Жаттығу нәтижесінде дененгің белгілі бір жұмысты орындауға дайын болуы | Жаттыққандық |
| Жауырынға тұру жаттығуының орындалуы | Тізені ұстап отырып, артқа домалап,жауырыны жерге тигенде қолымен белден тіреу |
| Жартылай соқа жасаған кездегі дене салмағының түсуі | Бір шаңғыға |
| Жалпы дамыту жат-н орындауға қолданылмайтын құрал | сырық |
| Жақын қашықтыққа жүгірген кезде коньки тебуші үшін ең маңыздысы | Қолдың үйлесімді жұмыс істеуі |
| Жатқан қалыпта көпір жасау әдісі | Шалқалап жатқан қалыпта тізесін бүгіп, алақанын басынан асыра жерге тіреп көтерілу |
| Жарыстық сипат алатын ойындар | Қозғалмалы ойындар |
| Жазғы лагерде қауіпсіздік ережесін өте қатал сақтау мақсатында суға шомылатын балалардың саны | 10-нан аспауы керек |
| Жазғы олимпиядалық ойындардың ұзақтығы | 21- күн |
| Жарыстың бірінші күні өткізілетін жұмыс түрі | Жеребе |
| Жас өспірімдер үшін тау шаңғысы жарысы жолы ұзындығы | 250 метр |
| Жылдамдықты анықтайтын тест | Жоғарғы сөреден 30-м жүгіру |
| Жылдамдық,күш қабілетіне,жұқа үйлесімділік қозғалыстарына бағытталған жат-р ----- орындалады | Негізгі бөлімнің басында |
| Жылдамдықты жетілдіруге арналған жаттығу | Қысқа қашықтыққа жоғарғы жылдамдықпен қайталай жүгіру |
| Жылдамдықты,ептілікті, күшті, батылдықты дамытатын және тепе-теңдік жүгіру, секіру элементтері орындалатын жаттығулар | Акробатикалық |
| Жекелеген жарыс қимылдарын бейнелейтін жаттығулардың кіші топтары | Арнайы даярланған жаттығулар |
| Жеті фазаға бөлінетің гимнастикалық жаттығу | Таянып секіру |
| Жеңіл атлетика жаттығулары неше түрге бөлінеді | 5-түрге |
| Жеңіл атлетикада екпіндей жүгіріп келіп, биіктікке секіру әдісінің неше кезеңі бар | 4- кезеңі |
| Жеңіл атлетикадаұзындығы 30см диаметрі 3-4 см таяқша | Эстафеталық таяқша |
| Жеңіл атлетикада диаметрі 2м 13,5 см шеңбер | Ядро серпілетін |
| Жеңіл атлетикада халықаралық жарыс өтті | 1912 жыл |
| Жеңіл атлетикада тұңғыш чемпион | Шишигина Ольга |
| Жеңіл атлетика жаттығуларын одан әрі жетілдіретін ойын түрі | Қимыл-қозғалыс ойындары |
| Жеңіл атлетикадан халықаралық жарыс алғаш рет | 1912 жылы |
| Жоғарғы жетістікті спортының ерекше қызметі | Эврестикалық және эталонды |
| Жоғарғы сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс | Біркелкі,қайталау,айналмалы,арақашықтықты |
| Жоғарғы сынып оқушыларының дене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер | Қабілеттерді жан жақты тәрбиелеу |
| Жоғарғы сыныпта сабақ өтетін дене қабілетін дамытуға және қозғал оқытуға бөл дұр уақыт қатысы | 30-70 |
| Жорық, серуен, саяхат бұл- | Дене шынықтыру құралы |
| Жорғалау жаттығуы орындалатын құрал | Дене шынықтыру құралы |
| Жоғарғы сыныптарда дене шын сабағында көбірек уақыт бөлінетін міндет | Дене қабілеттерін дамытуға |
| Жоғарғы сыныптардағы дене шынықтьыру сабағынды көбінесе дене қабілетінің дамуына қолданылатын құралдар | Арнайы дамыту жаттығулары |
| Жүгіруді бөлуге болады | Үш түрге |
| Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру тақтайдың ұзындығы | 125 см |
| Жүгірудің техникасын меңгерудегі арнайы жат-р | Аяқтан-аяққа секіру, енкею |
| Жүгіре қашықтыққа лақтыру техникасын үйрену үшін арнайы жаттығулары | Соңғы 5-қадам жасап лақтыру,нығыздалған допты лақтыру |
| Жүгірудің техникасын меңгерудегі арнайы дене жаттығулары | Орнында тұрып қол жаттығуларын жасау,орнында жүгіру,бөксені жоғары көтеріп жүгіру |
| Жүзген кезде бет суға батырылатын жүзу әдісі | Кроль |
| Жүзе білудің негізгі құндылығы | Суға батқан адамды құтқару |
| Жүзудегі брасс әдісі | Кеудемен жүзу |
| Жүзудің кроль әдісінің орындалуы | Аяқтың жоғары төмен қозғалысы, қолмен есу |
| Жүзу техникасының ең маңызды кездерінің бірі | Демалу |
| Жүзуші ауызды көбірек ашып демалады,ал демді шығару кезінде | Ернін қысып созады |
| Жүзушінің жеке калтасына тіркеу қажет | Спорттық-техникалық көрсеткіштерін |
| Жүзуші құжаттарының есебіне тіркеледі | күнделік |
| Жүзуде сөреден шығудың неше түрі бар | 2-түрі бар |
| Жүзудің үйрену кезеңдері | Бастапқы және негізгі |
| Жүзу қалай жіктеледі | Спорттық және қолданбалы |
| Жүзуді үйретудің бағдарламасын анықтамайтын фақтор | Жүзіп үйренушілердің жынысы |
| Жүзуден жарыстар өтетін жолдар | 8 |
| Жүзу сабағында бірінші сабақтың ұзақтығы | 10 мин |
| Жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген адамның жүрек соғу жиілігі | 48-50 ге дейін сирейді |
| Жүру бұл- | Адамның орнынан қозғалуының негізгі әдісі |
| Жүріс- бұл | Тепе-теңдік жағынан күрделі автоматтандырылған дағды |
| Жүру ждәне жүгіру дағдысында қадамның әр-түрлі ұзындығын қалыптастыру | Еденнен өлшем сызықтарын қолдану |
| Жүрідің негізгі түрі | Жәй адыммен,алға еңкейе адымдап, спорттық адыммен жүру |
| Жылдамдықты арттыру үшін қолданылатын машықтану әдісі | Ауыспалы ,аралық |
| Жылдық жаттығу циклінің жарыс жаттығулары қосылуы тиіс кезең | Даярлық пен жарыс кезеңін және арнайы даярлық кезеңінде |
| Икемділікті тәрбиелеудің негізгі әдісі | Сериялы |
| Икемділіктің дамуын және оған барынша әсер етету | Күніне ері рет қайталап жасау |
| **Кедергілерден қарғып жүгірудің қашықтығы** | **100-400м кері тәуелді** |
| Кеш саттичтикалық тұрақтылыққа қатысты жат-р | Қолмен тұру |
| Кішкентай допты лақтыру екпін алу кеңдігі неше метрде орналасады | 10 метр |
| Кіші ағаш аттан секіру жаттығуы барысында дамитын қасиеттерге жатпайды | Білімділік |
| Коньки жарысының халықаралық ұйым құрылған жыл | 1892 жыл |
| Коньки спортында жүгіру жолы | 2 |
| Коньки тебушінің жақын қашықтыққа жылдамдықты дамыту жаттығуларының әдісі | Қайталау әдісі |
| Конькимен жаттығу кезінде өзін-өзі бақылаудағы жұмыс түрі | Қан тамыры соғысын өлшеу |
| Конькимен сырғанап үйренудің негізгі талабы | Кеуде мен қолды дұрыс ұстау |
| Коньки тебу кезіндегі денеге ең қажетті қасиет | Тепе-теңдік |
| Коньки жарысынан халықаралық ұйым құрылған жыл | 1892 жыл |
| Конькиден алғаш жарыс өткен жыл | Англия 1763 жыл |
| Конькимен сырғанап терлеп келіп лемалғанда | Қардың, мұздың үстіне отыруға болмайды |
| Коньки тебуде денеге ең керек қасиет | Тепе-теңдік |
| Конькиден алғаш жарыс өткен жыл | Англия 1763 жыл |
| Көбелектің қанат қағысымен ұқсас жүзу әдісі | Баттерфляй |
| Көлбеу жазықта жатып, омыртқаны созуға болатын уақыт ұзақтығы | 30-45 мин |
| Көп жылдық даярлық кезеңдерінде спортпен шұғылд нәтижелерінің динамикасы | Жаттығу жүктемелері мен сәйкес келмейтін өсіммен |
| Көпжылдық жаттығу үдерісінің негізін құрайтын циклдер түрінің жүйесі | Жаттығу макроциклдерінің жүйесі |
| Көркем гимнастика жаттығулар бөлімдері | Дайындық және негізгі |
| Көркем гим-ка жолақ таяқшасының ұзындығы | 50-60 см |
| Көркем гим-ка жолақтың жалпақтығы | 2,5 см |
| Көркем гим-ка жолақтың ұзындығы | 5м |
| Көркем гим-ка негізгі құралдары | Доп, құрсау, секіргіш,булава,жолақ |
| Көшпелі,даярлық, негізгі бұл- | Жүзуші жаттығуының үш кезеңі |
| Күрделі қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінде қолданылатын әдіс | Бөлшектелген |
| Күш дайындығы барысында динамикалық күшті жоғарылату бағытында қолданылады | Үлкен жылдамдықпен қолданатын ауырлық (салмақ) |
| Күш жаттығулары нығайтады | Дене күшін |
| Күшті арттыру жат-ры | Ауыр жаттығулары |
| Күшті дамытудың жаттығулары | Сыртқы және өз салмағын басқару жат-ры |
| Күшті дамытудың жаттығулары | Сыртқы және өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары |
| Күш-жылдамдық сапаларын дамытуға арналған жат-р | Бөгеттер арқылы секіру |
| Кеудемен де, шалқалап та жүзуге болатын әдіс | Кроль әдісі |
| Кеудемен құлаштап еркін жүзуде дененің орналасуы | Көлденең |
| Кермедегі және сырықтағы жаттығулар дамытады | Координациялық; күш |
| Кедергіден қарғып жүгірудің қашықтығы | 100-400 м |
| **Лақтырудың ең көп тараған әдісі** | **Иықтан асыра лақтыру** |
| Лақтыруға арналған құрал саймандардың | 6-түрі бар |
| Лондон олимп алғашқы алтынды жеңіп алған | А.Винакуров |
| Лондон олимп ҚР неше алтын жеңіп алды | 7-алтын |
| **Қажетті қозғалыс міндеттерін шешу,қозғалыс құрылымының негізгі жиынтығы** | **Қозғалыс техникасының негізі** |
| Қазақстан футбол федерациясының УЕФА ға мүше | 2005 ж 25 сәуір |
| ҚР қай жылы «Денсаулық жылы» деп жариялады | 2002 жылы |
| ҚР тоғызқұмалақ федерациясы қай жылы құрылды | 2001 жылы |
| ҚР дене мәдениеті жүйесінің мақсаты | Дене қуаты жетіл,Отан қорғ,еңбекке жан жақты дайынд өткен адамдар |
| Қазақстанда суда жүзу спорты құрылған жыл | 1945 жыл |
| Қазақстанның тұңғын «Жарыс» футбол командасы қай жылы құрылды | 1913 жылы |
| Қазқстанда мәнерлеп сырғанаудың алғашқы алғашқы жарысы өткен жыл | 1957 жыл Алматы |
| Қазақстанда жеңіл атлетика бойынша алғаш Семейде құрылған жыл | 1916 жыл |
| ҚР Президенттік сынақ қабылданған жыл | 1996 жыл 24 маусым |
| ҚР туризм қабылданған жыл | 1992 жыл |
| Қай анықтама адамның дене қабілетін дұрыс емес анықтайды | Арнайы төзімділік- бұл ұзақ уақыт жұмысты аз өнімділікпен барлық бұлшық ет апаратын жұмысқа қосу |
| Қай жастан бастап баланы шаңғыға дайындау | 8-10 жас |
| Қақпашыға допты ойынға қосуға берілетін уақыт | 6-секунд |
| Қақпашының іс-әрекетіне еркін соққы беріледі | Доппен бірге қақпа сызығын басса |
| Қайталау жүктемесі негізінде әртүрлі демалыс аралығында қолданылатын әдіс | Стандартты қайталау аралық жаттығу әдісі |
| Қатаң реттелген жаттығулар әдісінің негізі | Нақты түзілген қозғалыс бағдарламасы және тура жүктеме мен демалыс мөлшері |
| Қауіпсіздік ережесінің нұсқаулығын кім бекітеді | Мектеп директоры және кәсіподақ ұйымының төрағасы |
| Қауіпсіздікті сақтау ережесі бойынша оқушылардың таянып секіру кезінде бір-біріне белгі беру | Оң қолды көтеріп, басты июі |
| Қалтқы дегеніміз | Суға бой үйрету жаттығулары |
| Қарсыласты жеңуге және сыртқы күшке қарсы қимыл жасауға мүмкіндік беретін адам ағзасындағы дененің күш мүмкіншілігі қандай процес | Психофизикалық |
| Қарапайым және спорттық болып бөлінетін ойындар | Қимыл-қозғалыс ойындары |
| Қатаң шектелген жаттығулар әдісі | Қайталау |
| Қимыл техникасының ең алдымен бұзылатын қасиеті | Уақытша |
| Қимыл-қозғалыс ептілігінің бастапқы белгілерін көрсетіңіз | Жат-ды кейде дұрыс орындай алмауы,қозғалысты өзгерте орындау т.б |
| Қозғалыс дағдысының негізгі айырмашылығы | Автоматты түрде қозғалыс |
| Қозғалмалы ойындарды өткізетін әдістер | Маңдайлы (фронтальный) топтанып |
| Қозғалмалы ойындар іріктелу бойынша қалай бөлінеді | Сюжетпен, сюжетсіз және спорттық ойындар |
| Қозғалмалы ойын мен спорттық ойындардың айырмашылығы | Қатып қалған ережелеріне байланысты |
| Қозғалмалы ойындарда орындалатын қарапайым ойындар | Ойыншылар өз еркімен жасаған қозғалыс |
| Қолданбалы жат-р тобына жататын жаттығулар | Жүру, жүгіру,тепе-теңдік,өрмелеу,лақтыру,қағып алу,көтеру |
| Қимыл-қозғалысты үйретудің алғашқы кезеңінде кездесетін қиындықтар | Еріксіз бұлшық еттің қатаюы,дәл орындай алмауы, дененің бүгілмеуі |
| Қиғаш жанымен таянып секіру кезіндегі жүгірудің арақашықтығы | 5-6 метр |
| 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 үйретудің үшінші кезеңінің соңғы мақсаты | Қозғалыс дағдысының белгіленген деңгеіне дейін білу |
| Қозғалыстағы жаттығулар бұл- | Жүрістегі және жүгірістегі, би элеметтері |
| Қозғалысты қайталау көрсеткіштері кезеңіндегі оқыту үдерістері ерекшеленетін вариативті тапсырмалар | Спорттық ойын және жекпе-жек спорт түрлері |
| Қол добы ойыны барысында,айып добының орындалу реті | Төреші белгісінен кейін, допты қақөпаға 7-метрлік айып сызығынан лақтыру арқылы |
| Қол добы қыздар мен 14-16 жастағы ұдарға доптың шеңбері | 54-56 см |
| Қол добы ойыны алаңындағы қақпадан қөақпашы алаңының сызығының радиусы | 6-метр |
| Қол добында 7-метрлік айып добын лақтыруға қанша уақыт беріледі | 3-секунд |
| Қол добы ойыны қақпасының биіктігі мен жалпақтығы | 2 х 3 м |
| Қол добы ойын әрекеті,қақпаның бір жан жағынан қарағандағы үстіңгі және астыңғы жақ жалпақтығы | 80см 1 метр |
| Қол добы ойынының алғашқы секцияларының басталған жылы | 1958 жыл |
| Қол добы төрешінің ысқырығынсыз орындалады | Еркін доп лақтыру |
| Қол добы ойынында, айып добының орындалу реті | Төреші белгісінен кейін, допты қақпаға 7-м, айып сызығынан лақтыру арқылы |
| Қол добы қорғаныс кезінде пайдаланатын тактикалық схема | 6:0, 5:1 |
| Қол добында 3-секундта ережесі бұзылды деп есептейтін жағдай | Допты 3-секундтан асыра ұстаса |
| Қол добы кезінде төрешінің ысқырығынсыз орындалады | Еркін доп лақтыру |
| Қол добында ереже бұзылған кезде төрешінің іс әрекеті | Ереже бұзушыны алаңнан шығарып жібереді; ереже бұлушыға қызыл карточка көрсетеді; ереже бұзған командаға 7-метрлік айып добын соққызады |
| 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 бес минуттан, үзіліс бір минуттан |
| Қол добы ойынында ойыншыларды ауыстыратын саны | 7-рет асыра, шексіз |
| Қол аяқ шынтақ сүйектері сынғанда буынды гипспен бекітілуі тиіс | 5-жерден |
| Қол добында қосымша екі кезең берілген жағдайда, оның уақыты | Екі кезең 5-минуттан үзіліс бір минут |
| Қоздыру массажына жатпайтын тәсіл | Сипау |
| Қонақ үйлерді топқа бөлу | Орналастыру қызметі |
| Қыз балаларда бұлшық еттердің үдемелі өсуі | 11-12 жаста |
| Қысқы президенттік жарысқа кіретін спорт түрі | Нысанаға ату, кермеге тартылу, 10 км шаңғы |
| Қыста алаңда ойын өткізіледі | * 10 градуста |
| **Массаж жасайтын кушетканың ұзындығы** | **190 – 200см, 80 см** |
| «Матч поинт» термині нені білдіреді | Ойындағы соңғы допты кіргізу |
| Мезоциклдердің базалық және жарыстар арасындағы өтпелі кезеңді бейнелейтін түрі | Бақылау-даярлық |
| Мәреге жақындағанда биіктік болмауы тиіс | 50 метр |
| Механотерапия | Аппараттардың көмегімен дене функциясын қалыпқа келтіру |
| Мектеп бағдарламасында шаңғыдан президенттік сынама қашықтыққа тапсыратын сынама түрі | 5 – 10 км |
| Мектепте өтетін спорт үйірмелері,жорық,спорттық жарыстар,спорт мерекелері | Сыныптан тыс жұмыстар |
| Мектепке дейінгі жастағы балаларға қозғалыс қызметін үйретудің маңызы | Арнайы- көпшілік, еліктеу ойындары |
| Мектепке дейінгі балаларды күрделі қозғалысқа оқытуда қолданылатын әдістер сиапаттамасы | Жаттығуды тұтастай орындау |
| Мектепке дейінгі балалардың ептілігін дамытуда бағытты әсер ететін жат-у сипаттамасы | Икемділікті дамыту жаттығулары |
| Мектепке дейінгі балалардың жалпы төзімділігін дамытуда бағытты әсер ету жат-у сипаттамасы | Демалыс уақытымен кезектестіре жүргізілетін жүру, жүгіру жаттығулары |
| Мектептегі 4-сынып оқушыларының гимнастикалық снаридтардағы жаттығулар кешені | Үш түрлі тәсілмен арқанға өрмелеу |
| Мектепте 4-сынып оқушыларына арналған тепе-теңдік жаттығулар түрі | Бөрене үстінде үлкен қадамдармен жүру, 900 |
| Мектепте 4-сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені | Алға- артқа домалау |
| Мектепте 3-сынып оқушыларына арналған тепе-теңдік жаттығулар түрі | Биіктігі 80 см болатын бөренеде жүру |
| Мектепте 2-сынып оқуш үйрет акроб жат кешені | Алға, жанға домалау, жауырынға тұру |
| Мектепте 3-сыныптары үшін арқанға өрмелеу ұзындығы | 1 метр |
| Мектепте 5-сынып оқушыларының гим-лық снарядтағы жат-р кешені | Керме және арыстағы жаттығулар |
| Мект 6-сынып оқуш үйрет акроб жат-р кешені | Тік тұрған қалыпта көпір жасау |
| Мектепте 7-сыныптағы ер балаға үйрететін акробатикалық жат-р кешені | Алға домалап, жауырынға тұрып, басқа тұру,аяқты бүгіп, қолға тұру |
| Мектепте 7-сынып қыздарға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені | Артқа домалап, жауырынға тұру |
| Мектепте 8-сынып қыздарға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені | Көпір жасап тұрып, бір қолмен бір аяққа тіреліп, бір тізеге айналып тұру |
| Мектепте ағаш аттан аяқты бүгіп секіруді орындататын сынып | 5-сынып |
| Мектептер мен ауылдық жерлердегі гимнгатика залының көлемі | 24 х 12 метр |
| Мектеп оқушыларының күш қарқындарын арттыру кезеңдері | 5-6 сынып 11-12 жас |
| Мектептен тыс ұйымдастырылатын дене шынықтыру жұмысының түрлері | Балалардың тұрақты кұрамымен күнделікті жұмыс |
| Мектепте шаңғы жарысы өткізілетін қашықтық | 500 м ден 3 км |
| 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 |
| Мұғалімнің басшылығымен ұжымда спорттың таңдап алынған түрі бойынша үйрену,жаттығу және жарысу, яғни спортпен айналысу процесі | Ұйымдасқан түрдегі педагогикалық сауықтыру процесі |
| Мұғалімнің жаттығу кезіндегі оқушыға әсер ететін құралы | Тәрбие құралы |
| Массаж жасайтын кушетканың ұзындығы мен ені | 190-200 см, 80 см |
| **Оқу жаттығу үдіресін ұйымдастыр негізгі түрі** | **Сабақ түрі** |
| Оқушылардың оқу-тәрбие үдерісінде қолданылатын бақылау түрі | Алдын-ала күнделікті |
| Ойыншының өзінің айып алаңында әдейі қолмен ойнап, қарсыласты жейдесінен тартып немесе денесін ұстап тұрғанда төрешінің әрекеті | 11-метрлік айып добын тағайындау |
| Олимпияда ойындарына гимнастика бағдарламасы енген жыл | 1933 жыл |
| Он төрттен, он 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 балаларды жүзуге үйрету | 11-14 жас |
| Орта қашықтық | 800,1500,2000,3000 м |
| Орта және жоғарғы сынып оқушыларының дене қабілетіне тәрбиелеуде қолданылатын жат-р | Арнайы-дайындық жаттығулары |
| Орта сынып оқушыларыныңдене қабілеттерін тәрбиелеуде қолданылатын әдіс | Біркелкі, қайталау, айналмалы |
| Орта сынып оқушыларыныңдене қабілеттерін тәрбиелеуде шешілетін міндеттер | Шапшаңдықты-күшті қабілеттер |
| Орта сыныптарда дене шынық сабағында көбінесе дене қабілетінің дамуында қолданылатын құралдар | Қозғалыс ойындары, арнайы дамыту жаттығулары |
| Орта сыныптарда дене шынық сабағында қандай міндеттің шешіміне көбірек уақыт бөлінеді | Қозғалысты оқытуға, дене қабілеттерін дамытуға |
| Орта сыныптарда сабақтың дене қабілетін дамытуға және қозғалысты оқытуға бөлінетін уақыттың қатысы | 30-70 |
| Орта мекетепте шамамен болуға тиісті шаңғы саны | 100-150 пар |
| Ортекеден секірген кездеқолдың таянатын жері | Ортекенің алдында |
| Орындалу жағынан тіреп секіру түрі | Тіке және жанамалап |
| Олимпияданың екі дүркін чемпионы | Ильин . И |
| Олимпияда ойындарына гимнастика бағдарламасы енген жыл | 1933 жыл |
| Олимпиядалық ойындар бағдарламасына волейбол ойыны енген жыл | 1964 жыл |
| Омыртқаның қозғалысын арттыруға арналған жаттығ | Жартылай және толық отырып жүру |
| Орындалу жағынан тіреп секіру түрі | Тіке және жанамалап |
| Ойын алаңына қажетті құрал-жабдықтар | Алдын-ала өтеді |
| **Өзгеріссіз күшті анықтайтын бұлшық ет жиырылуының тәртібі** | **Изометрлік** |
| Өзен, көл жағдайында суға жүзуді үйренуде судың тереңдігі мен ағысы | 0,7-1, 3м, ағысы 0,5 м/сек |
| Өз-өзіне массажды барлық денеге жасаудың ұзақтығы | 15-20 мин |
| Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі | Қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен |
| Өтпелі кезеңнің ұзақтығы | 3-4 аптадаң 6 аптаға дейін |
| Өкпенің тіршілік сиымдылығы немен өлшенеді | Куб сантиметрмен |
| **Президенттік сынақ қабылданған жыл** | **1996 ж 24 маусым** |
| Сабақ дегеніміз | Оқыту түрлері |
| Сабақ жүйесінде дене жаттығуларын бір қалыпты қамтамасыз ету үшін | Ығыстырудың барынша жақсы жағын қолдану, оның кері әсерін жою |
| Сабақ түрінің сипаттамасы | Бағдарламалық материалдың мазмұнымен |
| Сабақтың қай бөлімінде денелік жүктеме тұрақталады | Негізгі бөлімнің басында |
| Сабақта дайындалушыларды ұйымдастырудың топты әдістері сипаттамасы | Сыныптың топқа бөлінуі, олардың тапсырманы тікелей топтың жетекші басшылығымен орындауы |
| Сабақтың жалпы тығыздығының түсініктемесі | Барлық сабақ мерзімінің педагогикалық есеп беру жиындарында жіберілген уақытқа қатысы |
| Сабақтың қозғалысты тығыздығы тәуелді көрсеткіш | Ағзаның жас ерекшелігі, дене дайындығы кезеңі, сабақта шешілетін тапсырма |
| Сабақтың қозғалыс тығыздығын сипаттайтын қатынас | Барлық сабақта қозғалыс әрекетін орындауға жұмсалған |
| Салмақты түсіру үшін жат-р әдістемесінде қолданылатын жат-р | төзімділік |
| Сапқа тұрып,жүгіріп,секіріп ойнайтын ойындар | Қимыл-қозғалыс ойындары |
| Саптық жаттығулар топтары жиынтығы | 4 |
| Саптың бөлінуі | Жинақы және созыңқы |
| Сапқа тұрудың орындалуына берілетін пәрмен | Еркін тұрыңдар |
| Саптағы жаттығулар ол | Саптағы әрекеттер |
| Саптық тұрыс бұйрығының орындалуы | Оқушының тіке тұрысы, аяқтың өкшелері бірге, бастары ашыңқы, қолдары екі жанда |
| Саптық жүрістегі аяқтың еденнен көтерілуі арақашықтығы | 15-20 см |
| Саппен жүрісте орындалатын жаттығулар түрі | Оң және сол жанымен жүгіру, тізені көтеріп жүгіру, аяқты артқа бүгіп жүру |
| Секіру алдындағы жүгіріс жылдамдығы | 3-4 м/с |
| Секіру алдындағы жүгіріс қадамдарының шамасы | 3-7 жүгіріс қадамы |
| Секірулер түрінің мөлшері | 5 |
| Секіру шұңқырындағы қопсытылған құмның тереңдігі қанша болуы керек | 40-50 см |
| Секіру алаңындағы секіріп түсетін шұңқырдың көлемі | 6 х 8 м |
| Секірудегі жерге қону фазасы | Жартылай отырып |
| Секіріп түсудің қалпы | Өкшелер бірге,аяқтың ұшымен тізелер алшақ,қолды сыртқа жазып, алға созу |
| Секіру алдындағы жүгірудің орындалу әдісі | Біртіндете жылдамдатып |
| Секіру алдындағы жүгіріс қадамдарының шамасы | 3-7 жүгіріс қадамы |
| Сегментарлық массаждың негізін қалаушы | Щербак |
| Серіппелі тұғырдың алғы шетінен аяқтардың тұратын қашықтығы | 8-11 см |
| Сауықтыру , білімдік, тәрбиелік дене тәрбиесінің---міндеттері | Негізгі |
| Серік сапиев қай қаланың чемпионы | Лондон |
| Сергіту сәті орындалуы қажет | Оқушыларға ағзасының шаршауының белгісі байқалғанда |
| «Сет поинт» термині нені білдіреді | Соңғы допты беру |
| Сеуіл олимпиядасында Қазақстан спортшысы Н.Меңдіғалиевтың алған жүлдесі | Қола медаль |
| Снарядтардан тіреп секіру түрінің мөлшері | 3 |
| Снарядтардың алысқа ұшуына әсер етеді | Спортшының бойы мен салмағы |
| Спорт қорытындысын шығаратын қорытынды | Спартакияда ережесімен (положениесімен) |
| Спорттық жүрістің минутына адымы | 180-200 адым |
| Спорттық жарыстар өту барысында негізделген жұмыс құжаттары | Жарыс кестесі, қатысушылар мен төрешілер тізімі, хаттамалар |
| Спортшы дайындығының негізгі түрі бұл | Спорттық жаттығу |
| Спорттық ойындарда оқыту әдісі | 4 |
| Спорттық ойындарда оқыту принципі | 6 |
| Спорттық ойындарда оқу – жаттығу процесі | 3 |
| Спорттық ойындар қозғалмалы ойындардың | Қосымша бөлімі |
| Спорт қимылының негізгі мақсаты | Спорттың бір түрінен жоғарғы жетістіктерге жету |
| Спорт теориясындағы мезоциклдің түрлері | 8 |
| Спорт техникасы тиімділігінің көрсеткіші | Іс-жүзіндегі спорттық нәтиже мен есептелген нәтиженің арасындағы айырма |
| Спорт техникасына тиесілі емес анықтама | Жарыс қызметі орындаудың шынайы тәсілі |
| Спорт түрі – бұл | Қызмет түрі, сол қызметте сайыс жетістіктерін анықтау және салыстыру әдісі болып табылады |
| Спортта жиі кездесетін тізе буынының жарақаты | сыну |
| Спорттық әуездің ұзындығы | 5м, 25м,50м |
| Спорттық баптың белгілі бір деңгейінде ұзақ уақыт болу сатасы спорттық жаттығуымен сәйкес келетін кезең | Дайындық және жарыс кезеңдерінің арасында |
| Спорттық баптың екінші кезеңінің сипаттамасы | Қимыл-қозғалыс дағдыларының бір деңгейде болуы |
| Спорттық жүзуде қай әдісі дыбыссыз,шусыз болып табылады | Судан аяқ пен қолды сәл шығарып жүзу (брасс) |
| Спорттық мүсіннің түрі | 5 |
| Спорттық ойын түрлері барысында ашылып ойнау дегеніміз | Техникалық-тактикалық іс әрекет |
| Спорттық пішін дамумен 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 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 шынығу- бұл | Спортшының спорттық жетістіктерге қажетті, дайындық деңгейін қамтамасыз ету, іске асыру әрекетінің негізгі түрі |
| Спортшы көпжылдық дайындық жүйесі ретінде өзінің бойына толық сіңіреді | Спорттық шынығудан,жарыстан,шынығудан,сайыстан тыс факторларды |
| Салауатты өмір салтын қалыптастыруға ең қажетті бағыт | қозғалыс |
| Су ішінде ойналатынға жатпайтын ойын | Мысық пен тышқан |
| Су ішінде ойналатын ойындар | Өткел ойыны |
| Суға секіру транплиндерінің өлшемі | 1м, 3м, 5м, 7,5м, 10м |
| Суда жүзу үшін ауаның температурасы | 22 градус |
| Суда етпеттеп жатып жүзуші екі қолымен суды күрей,кейін қарай серпу жүзудің қандай әдісі | Дельфин әдісі |
| Суда жүзу әдісін үйрену | Жүруден басталады |
| Суда жүзген кезде демді алу керек | Асықпай |
| Суда жүзу спортына арналған әуез ені | 2,5 м |
| Суда жүзу спортына арналған әуез ұзындығы | 12,5- 25- 50 метр |
| Судың қасиеттері | Жылу сыйымдылығы, жылу өткізгіштігі |
| Сюжетсіз ойындар | Доппен қуаласпақ |
| Сюжеттік ойындар | Дельфиндер |
| Созылу жаттығулары | Стрейч – жаттығу |
| Сырыққа таянып тұрғанда аяқты сермеген кезде қолдың дұрыс қалпы | Артқа сілтегенде қолды бүгіп, алға сілтегенде жазып түзу ұстау |
| Сырттай бақыланатын жаттықтыру сабағындағы жүктемені анықтау | Терлеу, тыныс алу жиілеуі, жүрісінің өзгеруі |
| Симпатикалық нерв жүйесінің қызметі | Жүректің жұмысын күшейтеді |
| **Тактиканың негізі дегеніміз** | **Қозғалыс міндеттерін шешудің анағұрлым ерекше маңызды сатылары** |
| Таңертеңгілік гим-ка кешеніне кіретін жат-р саны | 8-10 |
| Таудан секіру ер адамдарға | 150 метр |
| Тартылу созылу жаттығулары – бұл | «Стрейчинг» |
| Таянып секіру шартты түрде қанша фазаға бөлінеді | 6 |
| Таянып секіретін гимнастикалық жабдықтар | Ортеке, ағаш ат, серіппелі тұғыр, гимнастикалық мат |
| Таянып секіруді неден бастап үйретеді | Секіріп түсуден |
| Таянып секіру техникасының бөліну фазалары | Жүгіру,серіппелі тұғырға секіру,серпіле секіру,қолмен итерілу, секіріп түсу |
| Түзу таянып секіру кезіндегі жүгірудің арақашықтығы | 8-12 метр |
| Теннис алаңының ұзындығы мен ені | 23,774м х 10,973м |
| Теннис ойыны торы бағанасының жалпы биіктігі | 1,10 см |
| Теннисте ойыншыларға ойын алдында қыздырынуға | 2 минут уақыт беріледі |
| Теннис ойыны торының екі жақ жалпақтығы | 1,06 см |
| Теннис ойынында ойыншылардың әр кезеңді бөлімге бөліп ойнау саны | 5 |
| 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 |
| Тепе-теңдік жат-ры орындалатын құрал | Гимнастикалық орындық пен төсеніштер |
| Тепе теңдікті сақтау шарты | Жалпы күш орталығы тірек ауданында орналасуы |
| Тіреліп секіру әдісін қамтитын гимнастика түрі | Спорттық гимнастика |
| Тірелетін аяқ сәл бүгіледі де допты тебу аяғы шапшаң тіктеледі, қол сәл артқа қайыра ұсталған, доптың ұшуы барынша ұзақ. Бұл тебу | Аяқтың ұшымен |
| Тіректі секіру қандай гимнастикалық жаттығу құрамына жатады | Көпсайыс |
| Тізбек элементтері | Бағыттаушы,арадағы қашықтығы, тұйықтаушы |
| Тік төбеге шаңғыны горизанталь қалыпта қойып, кезекпен басу арқылы көтерілу | Баспалдақ әдісімен көтерілу |
| Төменгі сөре техникасын үйренуге арналған жат-р | Қысқа қашықт жүгіру, қос аяқтап секіру |
| Тумбадан старт алғандағы қатесіз жасалған қимыл | Суға қол мен аяқы түзу ұстап түсу |
| Тәуелсіз Қазақстандағы қысқы Олимпияданың тұңғыш чемпионы | Владимир смирнов |
| Тәуелсіз Қазақстандағы қысқы Олимпияданың тұңғыш чемпионы | Денис Ким |
| Тәуелсіз Қазақстандағы қазақтың тұңғыш Олимпияданың чемпионы | Б. Саттарханов |
| Туризмдегі рекэкспорт | Өз елінде шетел туристерді қабылдау |
| Туристік ұсынысты құрайтын үш негізгі элементтер | Туристік баға, транспорт бағасы, туристік шаруашылық |
| Томас Кук ұсынысы бойынша алғашқы ұйымдасқан турдың мақсаты | Әлеументтік |
| Ұзындыққа домалау жаттығуларының орындалу әдісі | Жартылай отырған қалыптан, қолын созып, 60-80 см тіреп домалу |
| Ұзындыққа секіру қарқынын арттыру үшін қолданылатын тәсілдер | Аяққа қарай иілу |
| Ұзындыққа секірудегі тік төртбұрышты алаңның ені | 4,10 см |
| Ұзындыққа секірудегі тік төһртбұрыштың ұзындығы | 9 метр |
| Ұзындыққа секіру екпіні қалай орындалады | Иілу |
| Ұзындығы 78-80 см гим-лық таяқша неше жастағы балаларға арналған | 11-14 жас |
| Ұзындыққа домалау жаттығуларының орындалу әдісі | Жартылай отырған қалыптан, қолын созып,60-80 см тіреп домалау |
| Үйлесімділік қабілетінің түсінігі | Қозғалысты мақсатқа сай және қайта құру |
| Үстел теннисі ойынында кездесулер кезеңі | 3 және 5 кезеңнен |
| Үсудің алғашқы фазасы | Тері алқындап бозарады |
| Үш аттап секіруде, орындалатын қозғалыс | Серпілу – адым секіру |
| Футбол құрамындағы орйыншылар саны | 11-негізгі, 7-қосалқы |
| Футбол ойыны кезінде алаңда болатын ойыншылар саны | 21,22 |
| Футбол қақпасының биіктігі мен ұзындығы | 2,447 -32 м |
| Футбол ойын ережесі қай қалада бекітілді | Англия |
| Футбол ойын алаңының ортасындағы шеңбер радусы | 9 м |
| Футбол ойыны алаңының ұзындығы мен ені | 90-120 және 45-90 м |
| Футбол ойынындағы бұрыштама добының орындалу реті | Қақпаға бағытталған доп, қақпашы қақпашы қолына тиіп алаңнан тыс кетсе және сол команда ойыншыларынан кетсе |
| Футбол добы салмағы | 396-453 гр |
| Футбол ойыны құрылған жыл | 1863 жыл |
| Футбол қақпашы алаңы сызығының қақпаға дейінгі ара қашықтығы | 5, 50 см |
| Футбол қосымша уақыттың ұзақтығы | 15 мин |
| Футбол алғаш дайындық кезеңін оқытудағы жас мөлшері | 7-12 жастан |
| Футбол ойыны тактикасына | Шабуыл және қорғаныс жатады |
| Футбол ойынында доп бұрыштама жалаушасына тиіп алаңда қалса | Ойыншылар ойынды жалғастырады |
| Футболда төрешінің қолын жоғары көтергені нені білдіреді | Еркін тебуді |
| Футбол ойынында аут дегеніміз | Доп алаңнан сыртқа шыққаны; ережені бұзу |
| Футболдың негізгі ойын тәсілі | Допты тебу; допты ойынға қосу |
| Футболда пенальти дегеніміз | 11 метрден соғатын доп; ойыннан кейінгі серия; ережені бұзу |
| Футбол ойынында қолданылатын «Хет трик» терминінің мағынасы | Бір ойыншының қатарынан 3-гол соғуы |
| Футбол командасы ойыншыларының ойын сұранысындағы құрамы | 18-ойыншыдан (7-қосалқы, 11 негізгі) |
| Футболдан бес дүркін әлем чемпионаты | Бразилия |
| Халықаралық ФИФА федерациясы құрылған жыл | 1904 жыл |
| Циклдық спорт түріне не жатады | Жүрі, жүгіру, шаңғы жарысы, жүзу |
| Шағын футбол алаңының ұзындығы мен ені | 40-20 м және 12-35 м |
| Шағын футбол команда құрамындағы ойыншылар саны | 5-негізгі құрам, 7-қосалқы |
| Шағын футбол ойынының ұзақтылығы | 40 мин (20мин екі таим) |
| Шағын футбол ойынында допты ойынға қоу тәсілі | Бір қолмен басып, аяқпен пас беру |
| Шаңғымен биіктікке секіру | 5 м квадрат |
| Шаңғы тебуді үйренудің алғашқы әдісі | Екі адымдап жүру |
| Шаңғы жолының аралығы | 8-10 см |
| Шаңғымен биіктен сырғанап түсу қалыптары нешеу | 3 |
| Шаңғымен секіруде ең алғаш чемпион болған спортшы, өткізілген қала | В.Воронов. (Ленинград) |
| Шапшаңдықты тәрбиелеуде жат арас қолд демалыс | толық |
| Ядро лақтырған кезде қолдың ең соңғы қимылы | Саусақтармен итеру |
| Шыдамдылықты дамыту үшін қолданылатын машықтану әдісі | Үздіксіз бір қалыпты жаттығу әдісі |
| Шалқалап браспен жүзудің қатесіз әдісі | Мықынға дейін қолмен есу бір мезетте орындалады |
| Шалқалап жүзуде орындалатын әдіс | Қолды және аяқты қимылдатып жүзу |
| Шаңғыны жылдам тоқтату әдісі | Соқа әдісі |
| Шаңғы жарысында 1,2,3 орын алған шаңғышылар ие болған ұпай саны | 30,29,28 |
| Шаңғышыға қажетті негізгі физиологиялық қасиет | Жылдамдық, күш, икемділік,төзімділік, тепе-теңдік |
| Шаңғымен жүгірудегі ең көп таралған әдіс | Ауыспалы екі адымды |
| Шаңғымен жүруде ауыспалы екі адымды әдіс | Ең көп таралған әдіс |
| Шаңғыны тоқтату техникасын меңгерген кезде, қатеге саналмайды | Екі аяққа бірдей салмақ түсіру |
| Шаңғы спортының неше түрі бар | 5 |
| Шаңғы спортына жататын қысқы спорт түрі | Биатлон |
| Шаңғымен жоғары жылдамдықпен жүруге мүмкіндік беретін жүріс | Конькише |
| Шаңғымен биіктен сырғанап түсі қалыптары | 3 |
| Шаңғыны иыққа сал бұйрығының элементтер түрі | 3 |
| Шаңғы табаны майланатын ауа райы | Жабысқақ қарды |
| Шаңғ спортынан Қазақстандық олимпияда жеңімпазы | Смирнов |
| Шаңғы дайындығында қолданылатын жүріс | Бір мезгілде бір адымды жүріс |
| Шаңғы жарыста қолданылмайтын өрге шығу әдісі | Саты |
| Шаңғының екі басын қиғаш қою,денені ілгері қарай еңкейту,шаңғының ішкі жақтағы қырына қарай салммақ сала қозғалу бұл | Шырша жасау әдісімен өрге шығу |
| Шаңғышының күш жылдамдығының дамуы тиімді | Белгілі бір шаршағанға дейін |
| Шаңғышының шаңғы таңдауы (классикалық) | Қолды көтергенде бірдей болу керек |
| Шаңғы таңдаудағы қателік | Баланың тек салмағына қарай таңдау |
| Шаңғы тебуді үйретудегі алғашқы әдіс | Таяқшасыз сырғанау әдісі |
| Шаңғымен сырғанауға үйретудегі алғашқы әдіс | Таяқсыз адымдап жүру |
| Шаңғы дайындығы сабағында қолданылмайтын әдіс | Бір мезгілде 4-адымды жүріс |
| Шаңғы дайындығында сабағында балаға шаңғы таяқшасын дұрыс таңдату | Таяқша иықтан жоғары болмауы керек |
| Шаңғымен жарыс қыз бала | 3-5 км |
| Шаңғы жүрісте құлдилап түсуі жылдамдығын реттеудің өте қарапайым және оңтайлы тәсілі | Тіреп тежеу |
| Шаңғының түбін аяқтың ұшына қойып,шаңғыны алға созып, бағыттаушыға қарау | Түзел |
| Шаңғымен жүрудегі баспалдақ әдісі | Тік беткейге көтерілу үшін |
| Шаңғы жарысының басталуында немесе аяқталуында қолданылатын әдіс | Бір мезгілде екі адымдап |
| Нүктелі массаждың екінші атауы | Аккупрестура |
| Нүктелі массаж жасайтын дене бөлігі | Шағын бөлікте |
| Нүктелі массажды адамның еңсесін көтеріп,сергіту үшін қоздыру әдісінің ұзақтығы | 20-30 секунд |
| Найза лақтыру | Тікелей жүгіру арқылы орындалады |
| Негізгі сабақ міндетіне шұғылданушылардың қызығушылығын бағыттайтын қағида | Белсенділік |
| Нидерландияда ең алғаш темір конькиінен жарыс | 1250 жыл |
| Ырғақты гимнастика, жалпы дамыту жаттығулар кешені саны | 50-70 |
| Президенттік сынақ көрсеткіштерінде үштік секіру | жоқ |
| Президенттік тестің өзгеруі | Тапсырмалары қиын болды |
| Президенттік тестпен салыстырғанда,Президенттік көпсайыста осындай түрлері жорқ | 30 м жүгіру және шалқалап жатып денені көтеру |
| Уқалаудың көмекші тәсілдеріне жататын массаж | Із тастау |
| Үсіктер мен зақымдану кезіндегі алғашқы көмек | Жұмсақ нәрсемен уқалау |
| Икемділікті анықтайтын тест | Отырған қалыпта, алға иілу |
| Икемділікті дамытудың генізгі әдісі | Қайталау |
| Ядро лақтырған кезде қолдың ең соңғы қимылы | Саусақтармен итеру |
| Лақтыруға арналған құрал-саймандардың | Алты түрі бар |
| Хоккейдің отаны | Канада |
| Хоккей айдын ұзындығы | 51-61 м ені 24-30 м |
| Хоккейдің айнала қоршау биіктігі | 1,10 – 1,22 м |
| Хоккей алаңының ортасы қызыл сызық | Ені 30 см |
| Хоккей әр қақпадан 18 м қашықтықтан көк сызық тартылады. Қызыл сызық алаңды екіге бөлсе, көк сызық алаңды үшке бөледі | |
| Хоккей қақпасы ені 183см, биіктігі 122см |  |
| Хоккей ойыны үш кезеңнен тұрады. Әр кезең 20 минуттан |  |

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

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

**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:Дұрыс жауап: 12-15; 23-25; 5-7**

**15 жастағы ер балаиың кермеде тартылу сан жиынтығы?  12 рет**

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

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

**2008 жылы Илья Ильин олимпияданың алтын алқасын қай қалада алды?Дұрыс жауап: Бейжін**

**30 м қашықтыққа жүгіру кезіндегі көрсеткіш дене қабілеті... байланысты? Жылдамдыққа 80-70**

**5-9 сыныптарда қолданылатын сабақты ұйымдастыру әдісі *Дұрыс жауап:*топты**

**6 минут бойы жүгіру? төзімділікті арттырады**

**60 м/с 5 сыныпта қыздар үшін президенттік деңгей нормасы?Дұрыс жауап: 9,8 с**

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

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

**Аа**

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

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

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

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

**Адам деисаулығын артыруға, спорттағы үлкен жегістіктерін әрі қарай дамытуға бағытталған гимнастика түрі?  спорттық гимнастика**

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

**Адам организмінде капилляр саны? 150 млрд**

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

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

**«Азияда» қыстық ойындары қай жылы болды?*Дұрыс жауап:*2011**

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

**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 шахмат ойыны шыққан ел? Индия**

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

**Арқанға өрмелеу қабілетіне қажетті?  Күш**

**"Арқан тарту" ойыны үшін арқанның ұзындығы? 8-10 м**

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

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

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

**Арнайы медициналық топта дене шынықтыру сабағы қажет пе:Жауап: қажет**

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

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

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

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

**Ауыспалы кезеңнің ұзақтығы:Жауап: аптадан 0,5 айға дейін**

**Аяқпен итерілгеннен кейінгі ұшу фазасы? секіру**

**Аяқтың күшін көбейтетін жаттығу түрі $секіру**

**Әә**

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

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

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

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

**Әріптесіңмен өрмелеу? өрмелеудің ең ауыр түрі**

**Бб**

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

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

**Баланың гимнастикамен айналысудағы бастапқы жасы?  4-5 жас**

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

**Барынша салмақ салуды қолдану сипаты:*Дұрыс жауап:*өзіндік күш қабілетін тәрбиелеу**

**Баскетбол аланындағы үш ұпайлық аймақтың радиусы?  6 м 25 см**

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

**Баскетбол алаңындағы үш ұпайлық аймақтың радиусы $6 м 25 см**

**Баскетбол алаңының жаңа өлшемі? 14х26м**

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

**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, оймншылардың ойын барысын бастауы ойынды қарсылас екі ойыншы ортаңғы шеңбер ішінде допқа талас арқылы ұтып алады**

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

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

**Баскетбол ойыны барысында төрешілер ойын басталғанға дейін келетін уақыт (минут):*Дұрыс жауап:*30**

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

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

**Баскетбол ойынында корған қалқаншасының қалыңдығы 3 см**

**Баскетбол ойынында неше ойыншы ойнайды?Жауап: 5 ойыншы**

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

**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 алғашқы лақтыру қай жерде жасалады?Жауап: ортадан**

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

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

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

**Бастапқы мамандану кезіндегі жаттығудың үлкен циклдері сипатталады:*Дұрыс жауап:*даярлық кезеңнің басымдығымен**

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

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

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

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

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

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

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

**Бекзат Саттарханов қай олимпиаданың чемпионы?Жауап: Сидней**

**Биіктікке секіру кезінде орындалатын қысқа адым? бірінші**

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

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

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

**Бұлшық еттердің мүлдем істемей қалуы? сал**

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

**Бұлшық етті дамыту үшін қажетті салмақ көлемі (барынша қайталау):Дұрыс жауап: 10/04/2018**

**Білікті спортшыларды жаттықтырудың негізгі әдісі:*Дұрыс жауап:*кезеңділік**

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

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

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

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

**Вв**

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

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

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

**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 $Е)1924 ж**

**Волейбол ойыны торының ені 1 м**

**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**

**Гг**

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

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

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

**Гимнастика сабағындағы дайындық бөлімнің уақыты? 8-12 мин**

**Гимнастика сабағындағы корытынды бөлімнің уақыты?  3 - 5 мин**

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

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

**Гимнастикалық бөрененің ұзындығы?  500 см**

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

**Гимнастикалық жарыста снарядтардағы  жаттығуларды бағалауда қолданмлатын балдық жүйе?  10 балдық**

**Гимнастикалық керменің максималды көтеру салмағы 220 кг**

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

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

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

**Гимнастнкалық алаңқайдыц көлемі $Е) 40 х 26 м**

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

**Гранатаның салмағы қанша?Жауап: 500 гр-700 гр.**

**Дд**

**Дайындық кезеңінің ұзақтығы:Жауап: 4 айдан 7 айға дейін**

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

**Дайындық медициналық топта жүргізілетін сабақ:Дұрыс жауап: негізгі медициналық топпен бірге**

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

**Дене дайындығы үдерісінің негізгі бағыты:*Дұрыс жауап:*дене шынықтыру сабағы**

**Дене дайындығы үдерісінің негізгі бағыты:Жауап: дене шынықтыру сабағыДене дайындығының негізгі әдіс есебіне кіреді:*Дұрыс жауап:*тесттер, морфо-функционалды көрсеткіштер, оқулық саны.**

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

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

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

**Дәрігер дәрігерлік тексерудің нәтижесін мәлімдейді Педагогикалық кеңесте**

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

**Дене жаттығу сабағының арнайы мазмұны:Жауап: белсенді қызмет**

**Дене жаттығуларын орындау барысындағы жүктеме сипаттамасы:*Дұрыс жауап:*ағзаның функционалдық және соған байланысты өзгеруі**

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

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

**Дене қасиеттерін дамытатын, ғимнастикалық снарядтарда орындалатын жаттығу түрлері ?  күш жаттығулары, серпіліс жаттығулары**

**Дене қуаты дайындығының нәтижесі, ол:*Дұрыс жауап:*дене қуаты дайындалған**

**Дене сапасын деп нені айтады? жаттығуды тез игеруді**

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

**Дене тәрбиесі барысында қарастырылатын дене жаттығуы бірлестігінің ережесі:Жауап: 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 сабағы барысында төзімділікті арттыруға арналған жаттығуларды орындау уақыты:*Дұрыс жауап:*негізгі бөлімнің соңында**

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

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

**Дене тәрбиесінің кеңінен тараған ұғымы:*Дұрыс жауап:*дене мәдениеті**

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

**Дене тәрбиесінің негізгі құралы:Жауап: дене жаттығулары**

**Дене шынықтыру сабағында айналмалы жаттығудың қолданылуы:Жауап: дене қабілетін дамытуда**

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

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

**Денені шынықтырудың алғашқы қадамы немен шынығудан басталады?Жауап: ауамен**

**Дененің ауада айналуы? сальто**

**Дененің икемділігі неге байланысты емес?Жауап: бой көрсеткіштеріне**

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

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

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

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

**Ее**

**Ежелгі грек олимпиадасынаға кім қатысуға құқылы болды?Жауап: тек бойдақ грек еркектері**

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

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

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

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

**Ең алғашқы коньки жасалған материал? сүйектен**

**Еңбек етушілердің мәдениеті түсінігі:*Дұрыс жауап:*дене тәрбиесінің жеке жүйелері**

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

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

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

**Ептілікке қатысы жоқ дене қабілеті:Жауап: оқу қабілеті**

**Ептілікті өте қажет ететін спорт түрі баскетбол**

**Ептілікті тәрбиелеуге байланысты қолданылатын жаттығу:Жауап: жаңалық жағдайдың өзгеруімен**

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

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

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

**Еркін жаттыгуға арналған арнайы гимнастикалық кілемнің көлемі 12х12**

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

**Ерлерге арналаған гранаттың салмағы?  700 гр**

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

**Ертеде олимпиада чемпионын қалай атаған?Жауап: Олимпионшы**

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

**Жж**

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

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

**Жақсылық Үшкемпіров спорттың қай түрімен айналысқан?Жауап: күрес**

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

**Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесінің қорытынды бөлімінің уақыты (минут):Жауап: 05/03/2018**

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

**Жаңа бастаған спортшылар жаттығуындағы негізгі әдіс:*Дұрыс жауап:*қайталамалы**

**Жарыс жүйесінің сипаттамасы *Дұрыс жауап:*бәсеке жиынтығының ретімен**

**Жарыс қорытындысы жазылады хаттамаға**

**Жарыста ойыншылар бағынуға тиіс тұлға: $ төреші**

**Жарыстық сипат алатын ойындар? қозғалмалы ойындар**

**Жас және ересек жастағы адамдардың дене жаттығуларымен аптасына шұғылдану саны:Жауап: 04/03/2018**

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

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

**Жаттығу жетілуінің негізгі күйі:Жауап: спорттық баптың даму заңдылықтары**

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

**Жаттығу кезіндегі шығыршықтың мата бетінен биіктігі $255 см**

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

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

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

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

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

**Жаттығу сабақтарының салдарынан спортшы ағзасында болатын өзгерістер:Жауап: жаттығу тиімділігімен**

**Жаттығу үдерісінде қолданылатын жетектегіш жаттығулар негізінен бағытталады:Жауап: қозғалыс техникасын меңгеруге**

**Жаттығу үдерісінің бастапқы тұтас буыны *Дұрыс жауап:*жеке жаттығу сабағының құрылымы**

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

**Жаттығудың дайындық кезеңінің сатылары:*Дұрыс жауап:*дайындық кезінде сатыға бөлуге болмайды**

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

**Жаттығудың кезеңдері пайда болатын жағдай:Дұрыс жауап: жарыс күн тізбесіне қарай**

**Жаттығудың орта циклдері жоспарланатын уақыт:Дұрыс жауап: 3-6 апта**

**ЖДД секцияларының сабақтарын аптасына өткізу саны (рет):Жауап: 3**

**Жекелеген жарыс қимылдарын бейнелейтін жаттығулардың кіші топтары:Дұрыс жауап: арнайы даярланған жаттығулар**

**Жеңіл атлетика жаттығулары жалпы бес түрге бөлінеді**

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

**Жеңіл атлетика түріне жатпайды? өрмелеу**

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

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

**Жеңіл атлетика ойыны?  "Кім жылдам"**

**Жоғарғы жетістікті спортының ерекше қызметі:*Дұрыс жауап:*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:*Дұрыс жауап:*біркелкі, қайталау, айналмалы, арақашықтықты**

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

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

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

**Жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабағында көбірек уақыт бөлінетін міндет:Дұрыс жауап: дене қабілеттерін дамытуғ**

**Жүгіретін жолдың ені? 1 м 25 см**

**Жүгіру бойынша..................... жарыстар өткізілмейді? кедергілерден өтіп жүгіру**

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

**Жүгіруді бөлуге болады $үш түрге**

**Жүгіруді мареден бастау тәсілі?  жоғарғы, төменгі сөре**

**Жүгірудің техникасын меңгерудегі арнайы дене жаттығулары? аяқтан-аяққа секіру, енкею**

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

**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? +20**

**Жүзу сабағында бірінші сабақтың ұзақтығы 10 мин**

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

**Жүзуден жарыстар өтетін бассейндерде неше жол? 10**

**Жүзудің ең көп тараған және шапшаң түрі? кроль**

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

**Жүрек-тамыр жүйесінің функционалды мүмкіндіктерін дамыту мақсатында жүктемені шамалауда жүрек соғысының көрсеткіші мына мөлшерден кем болмауы қажет (соғу/мин):Жауап: 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 топтарға бөлінуі?  негізгі топ, даярлық топ, арнайы топ**

**Жылдамдықты арттыру үшін қолданылатын машықтану әдісі? ауыспалы, аралық**

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

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

**ЗЗ**

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

**Ии**

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

**Икемділікті тәрбиелеудегі негізгі әдіс:*Дұрыс жауап:*сериялы**

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

**Кк**

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

**Кедергіден қарғып жүгірудің қашықтығы?  100 - 400 мкері тәуелді**

**Кеш статистикалық тұрақтылыққа қатысты жаттығулар:Жауап: қолмен тұру**

**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 кезіндегі денеге ең қажетті дене қасиеті $ Е) тепе -теңдік**

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

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

**Конькимен мұздағы би?  мәнерлеп сырғанау**

**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:Дұрыс жауап: жаттығу жүктемелерімен сәйкес келмейтін өсіммен**

**Көпжылдық жаттығу үдерісінің негізін құрайтын циклдер түрінің жүйесі:*Дұрыс жауап:*жаттығу макроциклдерінің жүйесі**

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

**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 әдісімен жүзуді үйретудің бөлінетін кезеңі төрт кезең**

**Кросс төмендегідей қасиеттерді дамытудың құралы:Дұрыс жауап: төзімділікті**

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

**Күрделі қозғалысқа оқытудың бірінші кезеңінде қолданылатын әдіс:Дұрыс жауап: бөлшектелген**

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

**Күш жаттығулары нығайтады? дене күшін**

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

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

**Ққ**

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

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

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

**Қазақстан Республикасы қай жылды «Денсаулық жылы»деп жариялады?Дұрыс жауап: 2002 жыл**

**Қазақстан Республикасында тоғызқумалақ федерациясы қай жылы құрылды?Жауап: 2001 жыл**

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

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

**Қазақстан шыққан тұңғыш гимнастшы қыз кім?Жауап: Әлия Юсупова**

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

**Қазақстанның тұңғыш «Жарыс» футбол командасы қай жылы құрылды?Жауап: 1913 жылы**

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

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

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

**Қатаң шектелген жаттығулар әдістері:*Дұрыс жауап:*қайталау**

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

**Қауіпсіздікті сақтау ережесі қайда сақталу керек? құрал-жабдықтарда**

**Қимыл техникасының ең алдымен бұзылатын қасиеті:Дұрыс жауап: уақытш**

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

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

**Қозғалмалы ойындар қай сыныптарда қолданылады? 1-4 сынып**

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

**Қозғалыс дағдысының негізгі айырмашылығы:Дұрыс жауап: автоматты түрдегі қозғалыс**

**Қозғалыс қызметін көрнектілік негізінде ұйымдастыруды сипаттайтын әдіс:*Дұрыс жауап:*ойын**

**Қозғалыс қызметінің уақыт бойынша сипаттамасы:Жауап: қозғалыс уақыты мен қарқыны**

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

**Қозғалысқа оқытудың екінші кезеңінің мақсаты:*Дұрыс жауап:*қозғалыс тәжірибесін қалыптастыруды аяқтау**

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

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

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

**Қозғалыстың жалпы құндылығының сипаттамасы:*Дұрыс жауап:*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 қақпасының биіктігі мен жалпақтығы?  2 х 3 м**

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

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

**Қысқа қашықтық: 60 м, 100 м, 200 м**

**Қысқа қашықтықты қандай сөреден бастайды?Дұрыс жауап: төменгі сөре**

**Қысқы Олимпиада ойындарына жататын спорт түрлерін атаңдар?Жауап: Хоккей,көркем сырғанау,шаңғы,биатлон.**

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

**Қыста алаңда ойын өткізіледі?  -10°**

**Лл**

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

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

**Лондон Олимпиадасында алғашқы алтын жүлдесін жеңіп алған спортшы?Дұрыс жауап: Алексадр Винакуров.**

**Лондон Олимпиадасында Қазақстан Республикасы неше алтын белгісін жеңіп алды?Жауап: 7 алтын**

**Мм**

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

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

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

**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**

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

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

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

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

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

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

**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 негізгі есепке алу құжаты:Жауап: сынып журналы**

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

**Мектептен тыс дене шынықтыру жұмысын атқарушылар:Жауап: мектептен тыс мекемелер**

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

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

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

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

**Ми жұмысына арналған қазақтың ұлттық спорт түрін атаңыз?Жауап: тоғызқұмалақ**

**Музыкамен орындалатын гимнастика? көркем гимнастика**

**Нн**

**Найза лақтыру тікелей жүгіру арқылы орындалады**

**Негізгі сабақ міндетіне шұғылданушылардың қызығушылығын бағыттайтын қағида:Жауап: белсенділік**

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

**Оо**

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

**Оқу жаттығу үдерісін ұйымдастырудың негізгі түрлері:Жауап: сабақ түрі**

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

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

**Олимпиада ойындары қай елде басталды?Жауап: Ежелгі Грецияда**

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

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

**Олимпиадалық ойындар бағдарламасмна волейбол ойынының енгізілген жылы?  1964 ж.**

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

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

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

**Орта буындағы ер балалар үшін төзімділікке берілетін бақылау ? 3000 м жүгіру**

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

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

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

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

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

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

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

**Отбасында қолданылатын сауықтыру дене тәрбиесінің міндеттері:Жауап: демалысты саналы түрде ұйымдастыру**

**Өө**

**Өзгеріссіз күшті анықтайтын бұлшық ет жиырылуының тәртібі:*Дұрыс жауап:*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.Жауап: олардың мақсаты еңбек өнімділігіне жағдай жасау, ал негізгісі өндірістік қатынас болып табылады**

**Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі:Дұрыс жауап: қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен**

**Өткізілген сабақтың сапасы анықталатын белгі:Жауап: қолда қойылған тапсырманың шешім дәрежесімен**

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

**Пп**

**Педагогикалық жүйеде рухани байлықты қалыптастыру әдісі:Дұрыс жауап: тәжірибелік оқыту**

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

**Президенттік сынама қай сыныптарда жүргізіледі?Жауап: 5, 9, 11 сыныптар**

**Сс**

**Сабақ дегеніміз *Дұрыс жауап:*оқыту түрлері**

**Сабақ жоспарын талдау арқылы оқытушы бірінші қарастыратын бөлім:Дұрыс жауап: негізгі бөлім**

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

**Сабақ құрылымы бөлімдерінің саны:Дұрыс жауап: үш**

**Сабақ түрінің сипаттамасы:Жауап: бағдарламалық материалдардың мазмұнымен**

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

**Сабақта дайындаушыларды ұйымдастырудың топты әдістерінің сипаттамасы:Жауап: сыныптың топқа бөлінуі, олардың өз бетімен тапсырманы тікелей топтың жетекшісі басшылығымен орындауы**

**Сабақта дайындаушыларды ұйымдастырудың топты әдістерінің сипаттамасы:Дұрыс жауап: сыныптың топқа бөлінуі, олардың өз бетімен тапсырманы тікелей топтың жетекшісі басшылығымен орындауы**

**Сабақтың дайындық бөлімі шешетін тапсырма:*Дұрыс жауап:*сабақтың негізгі бөлімінің міндетін шешуге**

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

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

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

**Салмақты түсіру үшін жаттығулар әдістемесінде қолданатын жаттығулар:Жауап: төзімділік**

**Салыстырмалы күш дегеніміз:Дұрыс жауап: 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**

**Саптық жаттығулар топтары жиынтығы 4**

**Саптық жаттығулар топтары жиынтығы? 4**

**Саптың бөлінуі?  жинақы және созыңқы**

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

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

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

**Секірудің түрлері жәй секіру, тіреп секіру**

**Секірулер түрінің мөлшері 5**

**Секірулер түрінің мөлшері? 5**

**Серік Сапиев қай олимпиаданың чемпионыЖауап: Лондон**

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

**Снарядтардан тіреп секіру түрінің мөлшері 3**

**Снарядтың алысқа ұшуына әсер етеді? спортшының бойы мен салмағы**

**Спорт жаттығу ұстанымдары арасындағы ең бастысы:Жауап: жоғары жетістіктерге бағытталуы**

**Спорт қабілетінің жалпы көрсеткіші:*Дұрыс жауап:*спорттық нәтиженің өсу қарқыны**

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

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

**Спорт секциялары өтетін уақыт? сабақтан тыс**

**Спорт секциясын ұйымдастырып, жүргізуші ? бапкер**

**Спорт теориясындағы мезоциклдің түрлері:Жауап: 8**

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

**Спорт техникасына тиесілі емес анықтама:*Дұрыс жауап:*жарыс қызметін орындаудың шынайы тәсілі**

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

**Спортта жиі кездесетін тізе буынының жарақаты сыну**

**Спорттағы ең үздік нәтиже?Жауап: Рекорд**

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

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

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

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

**Спорттық баптың негізгі көрсеткіші:Жауап: спорттық жетістіктердің өсуіне**

**Спорттық бассейннің ені: 2,5-25 м**

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

**Спорттық мүсіннің түрі:*Дұрыс жауап:*бес**

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

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

**Спорттық пішін дамуының бір цикліндегі сатылар саны:Дұрыс жауап: 3**

**Спорттық пішін дамуының екінші сатысының сипаттамасы:*Дұрыс жауап:*спорттық пішіннің салыстырмалы тұрақтылығы**

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

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

**Спорттық пішінің негізгі көрсеткіші:*Дұрыс жауап:*белгіленген дәрежеде спорттық нәтижені көрсету**

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

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

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

**Спринтер деген кім?  қысқа қашықтыққа жүгіруші**

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

**Стадиондағы жүгіру жолының ені?  120 см**

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

**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 кауіпті жер?  су кұбырлары, су иірімдері**

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

**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**

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

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

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

**Тт**

**Табиғи ойлықырлы жерлермен жүгіру түрі $ кросс**

**Тактиканың негізі дегенімізЖауап: қозғалыс міндеттерін шешудің анағұрлым ерекше маңызды сатылары**

**Таңертеңгілік гимнастика бұл - бой жазу жаттығулары**

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

**Таудан секіру ер адамдарға 150 м**

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

**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? гимнастикалық орындық пен төсеніштер**

**Төзімділікті анықтайтын тест түрі 6 мин жүгіру**

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

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

**Ұұ**

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

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

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

**Ұлттық ойындарды белгілеңдер?Жауап: қыз қуу,тоғызқұмалақ,теңге алу.**

**Үйлесімділік қабілеттерін тәрбиелеу жұмысы мақсатқа сай жүргізілетін сабақ бөлімі:*Дұрыс жауап:*сабақтың басында**

**Үү**

**Үйлесімділік қабілетінің түсінігі:Дұрыс жауап: қозғалысты мақсатқы сай және қайта құру**

**Үлкен жастағы адамдармен дене шынықтыру сабағын ұйымдастыру түрі:*Дұрыс жауап:*кешенді**

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

**Үсудің алғашқы фазасы? қан тоқырап, тері көтере бастайды**

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

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

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

**Үш жастағы балалардың қозғалыс қызметінің сипаты:Дұрыс жауап: көрініс-рөл ойындары**

**Фф**

**Физикалық жаттығулар кезінде алған жарақат ықтималдығы қандай жағдайда азаяды?*Дұрыс жауап:*мұғалімнің нұсқауын орындап отырса**

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

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

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

**Футбол оймнындағы қақпашының атқаратын басты мақсаты?  өз қақпасын қарсылас добынан қорғау**

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

**Футбол ойын ережесі қай қалада бекітілді?Жауап: Англия**

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

**Футбол ойыны алаңының ұзындығы мен ені $90 - 120 және 45 - 90 м**

**Футбол ойыны алңындағы ойыншылар саны?  22 ойыншы**

**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:Жауап: техника**

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

**Футбол ойыны құрылған жыл:Жауап: 1863**

**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 қосымша уақыттың ұзақтылығы 15 мин**

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

**Футбол ойыны тактикасына?  шабуыл және қорғаныс жатады**

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

**Хх**

**Халықаралық дәрежедегі ФИФА федерациясы құрылған жыл:Жауап: 1904**

**Цц**

**Циклдық спорт түріне не жатады?Жауап: жүру, жүгіру, шаңғы жарысы, жүзу**

**Шш**

**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**

**Шанғымен биіктіктен секіру?  5 м2**

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

**Шаңғы жолында жүгіру аяқталатын сызық?  мәре**

**Шаңғы спортынан қазақстандық олимпияда жеңімпазы? Смирнов**

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

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

**Шаңғы жолының аралығы?  8-10 см**

**Шаңғымен биіктен сырғанап түсу қалыптары нешеу? 3**

**Шаңғымен жүгіруді бастайтын сызық?  сөре**

**Шаңғымен секіруден ең алгаш чемпион болған спортшы, өгкізілген қала В. Воронов (Ленинград)**

**Шаңғыны сақтау орны?  шаңғы қоймасы**

**Шаңғыны теуіп немесе нысананы көздеп мылтықпен ататын спорт түрі $ биатлон**

**Шапшаңдықты тәрбиелеуде жаттығу арасында қолданылатын демалыс:*Дұрыс жауап:*толық**

**Шапшаңдықты толық анықтайтын (дене қабілеті ретінде) түсінік:Дұрыс жауап: қозғалысты берілген аз уақытта орындау қабілеті**

**Шоқыр Бөлтекұлы деген кім?Жауап: бокс мектебінің атасы**

**Шұғылданушылар мүмкіндігімен дене тәрбиесінің әдісі, құралы және міндетінің арнайы ұқсастығын айқындайтын қағида:*Дұрыс жауап:*ерекшелік**

**Шынығу кезеңінің негізгі сыртқы жағдайы болып есептелінеді:Жауап: спорттық пішіннің даму заңдылығы**

**Ээ**

**Эстафетаға жүгіруге болады?  қарамақарсы, шеңбер бойымен**

**Эстафетаны берушінің қабылдаушыға беру адымы $7 - 8 адым**

**Яя**

**Ядро лақтырған кезде қолдың ең соңғы қимылы?  саусақтармен итеру**