

1-БЛОК: Дене шынықтыру***Бір дұрыс жауабы бар тапсырмалар***

1. Президент тестда 11синф қызлари 1 минут давомида гавдани кўтариб тушириш натижаси
А) 30 марта
В) 55 марта
С) 50 марта
D) 40 марта
E) 45 марта

2. Спорт кийимларига қўйиладиган гигиеник талаблар
А) Ихтиёрий
В) Спорт дўконидаги сотувчи билан маслаҳатлашиб олади
С) Енгил ҳаракат қила олиш, нафас олиш, қон айланишига халақит бермайдиган, эркин юриб тура олиши, жароҳатдан сақлаб, тана ҳароратининг тенглигини сақлаши лозим.
D) Ота-она фарзанди билан ҳал қилади
E) Умумий талаб йўқ шуғулланувчилар ўзлари келишиб танлайди

3. Биринчи қишки Олимпиада қачон бўлиб ўтди?
А) 1900 йил
В) 1924 йил
С) 1896 йил
D) 1940 йил
E) 1930 йил

4. Ҳаракатнинг умумий қийматининг хусусияти\
А) Ҳаракат ритми
В) Тортишиш –куч, вақт -тортишиш куч
С) Тўғри тежаш, энергетикалик, давомийлик.
D) Ҳаракат йўналиши
E) Ҳаракатнинг динамикалик хусусияти

5. Баскетболчи йўналишни ўзгартириши вақтида тўпнинг бошқарилмаслиги сабаби
А) Ҳаракат тезлигининг етмаслиги
В) Рақибнинг қаршилиги
С) Тез ҳаракат қилиш
D) Олақоннинг тўпга нотўғри қўйилиши
E) Баскетболчининг чарчаганлиги

6. Президент тестида 11-синф ўқувчиларининг турган жойидан узунликка сакраш натижаси
- A) 272см эр болалар, 230см қизлар
 - B) 260см эр болалар, 205см қизлар
 - C) 245см эр болалар, 199см қизлар
 - D) 265см эр болалар, 210см қизлар
 - E) 255см эр болалар, 210см қизлар
7. Танани чиниқтиришнинг аввалги қадами
- A) Эрталаб устидан совуқ сув қуйиш
 - B) Кун орқали
 - C) Эрталаб ҳўл сочиқ билан баданни артиш
 - D) Ҳаво орқали
 - E) Совуқ орқали
8. Қўзғалиш ҳаракатини ўқитиш жараёнига боғлиқ қаттий тизимдаги машқлар услуби
- A) Кўрғазмали услуб
 - B) Вариативлик ўхшаш машқлар услуби
 - C) Танланган яна тўлиқ услублар
 - D) Стандартни такрорлаш услуби
 - E) Айналмали чиниқиш услуби
9. Ўрта синфларнинг жисмоний тарбия дарсида кўпроқ кўнгил бўлинадиган вазифалар
- A) Жисмоний қобилиятларни ривожлантириш
 - B) Теориялик тайёргарлик
 - C) Аввал ўрганилган ҳаракат турларини етилтириш
 - D) Ҳаракатларни ўргатиш
 - E) Ҳаракатларни ўргатиш, жисмоний қобилиятни ривожлантириш
10. Қайси снаряддан югуриб келиб тиралиб сакралади?
- A) Гимнастикалик брусъ, бревно
 - B) Гимнастикалик брусъ
 - C) Гимнастикалик от(конъ)дан
 - D) Гимнастикалик арқон
 - E) Гминастикалик бревно
11. Стартда тайёр турган ўқувчининг югуришига бериладиган команда
- A) Марш
 - B) Дикқат
 - C) Тўхта
 - D) Тайёрлан
 - E) Стартга

12. Граната улоқтирганда гранатани ушлаш тартиби
- A) Отиш режаланган масофага қараб ушланади
 - B) Беш бармоқ билан маҳкам ушлаб турилади
 - C) Об-ҳавога қараб ушланади
 - D) Икки қўл билан ушлаб отилади
 - E) Граната дастаси бир томондан тўрт бармоқ билан ушланиб, иккинчи томондан бош бармоқ билан ёпилиб ушланади.
13. Ҳаракат малакаси бу
- A) Ҳаракатнинг салбий кўчишидир
 - B) Ҳаракатнинг ижобий кўчишидир
 - C) Енгил атлетиканинг ижобий кўчишидир
 - D) Билим ва тажрибалар асосида эгаллаган ҳаракат малакалари-ҳаракат фаолияти процессида ҳаракатларни автоматлашмаган ҳолда бошқариш қобилиятидир.
 - E) Ҳаракатли кўп маротаба такрорланишдир
14. Кувырок (Думалаш)ни ўрганиш қандай машқдан бошланади?
- A) Ўйғилиш (группировка) машқидан бошланади
 - B) Ритмик гимнастикадан бошланади
 - C) Сакрашдан бошланади
 - D) Югуришдан бошланади
 - E) Турникда тортилишдан бошланади
15. Жисмоний машқларда пойафзалга қўйиладиган талаблар
- A) Нарх-навога қараб танланади
 - B) Ота ва оналар ихтиёрида
 - C) Сотувчининг маслаҳати билан танланади
 - D) Шуғулланувчилар ўзлари танлаб олади
 - E) Пойафзал йилнинг фаслига, об-ҳавога, ерга ва қандай машқлар ўтказилишига қараб кийилади
16. Футболда спорт кийимлари қачон ўзгаради?
- A) Хоҳишга қараб
 - B) Ўқитувчига қараб
 - C) Об ҳавога қараб
 - D) Мавзуга қараб
 - E) Ҳар чоракда
17. Кичик мактаб ёшдагилар ушлаш вақти
- A) 6-7соат
 - B) 9-10соат
 - C) 11-12соат
 - D) 7-8 соат
 - E) 5-6 соат

18. Турникда нечта ўқувчи машқ бажариши мумкин?
А) 2ўқувчи
В) 1ўқувчи
С) 5ўқувчи
D) 3ўқувчи
E) 4ўқувчи
19. Қишки Олимпиада илк бор қаерда бўлиб ўтди
А) Россия
В) Америка
С) Франция
D) Германия
E) Канада
20. Улоқтиришдаги кичик тўпнинг вазни
А) 150гр
В) 300гр
С) 100гр
D) 200гр
E) 250гр
21. Баскетболда тўпни ўйинга киритиш вақти
А) 15 секундда
В) 12 секундда
С) 5 секундда
D) 10 секундда
E) 25 секундда
22. 1 комплексда гимнастикали машқлар сони
А) 5-7
В) 12 -14
С) 11-13
D) 6-8
E) 8-10
23. Мураккаб ҳаракатда ўқитишнинг 1-чи босқичида фойдаланиладиган усул
А) бўлакланган
В) Жанг мусобақа
С) Машқларни бириктириш
D) Ўйин
E) Алоҳида тўплаштирилган

24. Эстафета қандай масофаларда ўтказилади?
- A) 50м дан 1500мгача
 - B) Кроссда
 - C) 60 ва 100м
 - D) 60мдан 10000мгача
 - E) 100мдан 200мгача
25. Тўққизкумалоқ ўйинида қўш нуқта (:) нимани билдиради
- A) Хато юриш
 - B) Кучли юриш
 - C) Фойдали юриш
 - D) Ўйлантирадиган юриш
 - E) Шиддатли юриш
26. Ўйин давомида футболчи танасининг қайси қисми билан тўпни тўхтата олмайди?
- A) Елка
 - B) Оёқ
 - C) Кўкрак
 - D) Бош
 - E) Қўл
27. Баландликка сакрашда қатнашувчиларга ҳаракат ясашга мумкинлик берилади
- A) Ҳар баландликка 4 марта
 - B) Ҳар баландликка 5 марта
 - C) Ҳар баландликка 3 марта
 - D) Ҳар баландликка 1 марта
 - E) Ҳар баландликка 2 марта
28. Валејбол ўйинида майдонда қанча ўйинчи ҳаракат қилади?
- A) 6-та
 - B) 8-та
 - C) 9-та
 - D) 10-та
 - E) 11 -та
29. Президент тестини топширадиган синфлар
- A) 1-6-9-11 синфлар
 - B) 5- 9-10-11 синфлар
 - C) 4-7-9-11 синфлар
 - D) 2-6-7-10 синфлар
 - E) 1-2-4-5 синфлар

30. Қозоғистон Республикасининг жисмоний маданият тизимининг мақсади
- A) Жаҳон мусобақаларда юқори натижалар кўрсатиш
 - B) Спортчиларни мусобақада тарбиялаш
 - C) Барча одамларни спорт билан шуғулланишга насиҳатлаш
 - D) Мутахассисларни иш билан, қурол –аслаҳа билан таъминлаш
 - E) Жисмоний бақувват етилган ватан ҳимоячиси ҳамда меҳнатга ҳар томонлама тайёргарликдан ўтган одамларни тарбиялаш
31. Сузиш билмайдиган ўқувчилар чўмилиш жойи
- A) Душда
 - B) Ташқарида ўқитувчи ёнида
 - C) Анҳорда,кўлда
 - D) Кичкина бассейн (водоём)
 - E) Катта бассейн
32. 4- синфларда Енгил атлетика бўлимига жами бўлинган соат
- A) 26соат
 - B) 8соат
 - C) 16соат
 - D) 10соат
 - E) 36 соат
33. Сузишнинг нафас системасига таъсири
- A) Нафас мускулатурасини ривожлантиради,ўпкани мустаҳкамлайди
 - B) Сузиш фақат қўл мускулларига таъсир этади
 - C) Қўл ва оёқ мускулларини ривожлантиради
 - D) Сузишнинг нафас системасига таъсири йўқ
 - E) Сузиш оёқ мускулларига таъсир этади
34. Спорт ўйинларидаги тўпсиз ҳаракатлар деганимиз
- A) Тўпни бурчакка тепиш
 - B) Очилиш,тўпни қабул қилиш учун қулай вазият эгаллаш
 - C) Тўпни олиб юриш
 - D) Тўпни тўсиқлар орасидан олиб ўтиш
 - E) Тўпни олиш ёки бериш
35. Эркаклар ва аёллар волейболида фарқ нимада?
- A) Волейбол сеткасининг баландлигида
 - B) Ўйиннинг давомийлигида
 - C) Волейбол тўпининг оғирлигида
 - D) Ҳеч қандай фарқ йўқ
 - E) Волейбол майдонининг катта-кичиклигида

36. Чанғи билан баландликка чиқиш услуги
- A) Арча услуги
 - B) Күл ёрдамида (Чанғи таянч)
 - C) Сакраб тушиш услуги
 - D) Баландликка итарилиб чиқиш таёкча орқали
 - E) Сирғаниш учиш услуги
37. Сузишнинг қандай усулларида расмий мусобақалар ўтказилади?
- A) Брасс, батерфляй, денгизда сузиш
 - B) Кроль на груди, кроль на спине, брасс, батерфляй
 - C) Кроль, сувнинг остида сузиш
 - D) Кроль, баландликдан сувга сакраш
 - E) Очиқ сувда сузиш
38. Спорт ўйинларида ўйинни ким тўхтатишга ҳақли?
- A) Директор
 - B) Тогошабин
 - C) Сардор
 - D) Ҳакам
 - E) Ҳоким
39. Акробатика қайси спорт турига киради.
- A) Оғир атлетика
 - B) Спорт ўйинлари
 - C) Гимнастика
 - D) Ҳаракатли ўйинлар
 - E) Енгил атлетика
40. Баскетболда тўпни олдинга олиб ўтганда, тўпни орқа зонага узатиш
- A) Бериш мумкин
 - B) Ўйинчи ихтиёрида
 - C) Мумкин эмас
 - D) Ҳакам ихтиёрида
 - E) Фарқи йўқ
41. Кичик ёшдаги ўқувчиларнинг 1 минутда чама билан юрак уриш тезлиги
- A) 20-50 марта
 - B) 30-60 марта
 - C) 70-90 марта
 - D) 40-70 марта
 - E) 50-90 марта

42. Қуёш билан чиниқиш
А) Қунига аста-секин 5 минутдан қўшиб бориш.
В) 40 минут чиниқиш
С) 60 минут чиниқиш
D) Бирданига 40 минут
E) 30 минутдан қўшиб бориш
43. Жисмоний тарбия ўқитувчисининг вазифалари
А) Ўқувчиларни соғлигига қараб гуруҳларга бўлиб билим бериб тарбиялаш
В) Гуруҳли
С) Айналмали машқлар
D) Ихтиёрий топширма
E) Футбол ўйнашни ўргатиш
44. 6- синфларда миллий ўйинлар бўлимига жами берилган соат
А) 8
В) 18
С) 38
D) 10
E) 28
45. Акробатик машқ
А) Тезликка югуриш
В) Тўғри нафас олиш учун юруш
С) Арқонга ўрмалаш
D) Сафда юриб машқлар бажариш
E) Тиззани икки қўл билан ушлаб ўтириб олдинга ва орқага айланиш
46. Қозоғистонлик чанғичи Александр Колядин Азия паралимпиада (инвалидлар) ўйинларида спортнинг чанғида учиш мусобақасида 1-ўринни эгаллаган йили
А) 2014
В) 2008
С) 2018
D) 2015
E) 2016
47. Гимнастиканинг машқларни оғирлик билан бажарадиган тури
А) Ҳарбий тайёрлаш гимнастикаси
В) Баддий гимнастика (Художественная)
С) Ишлаб чиқариш гимнастикаси (Производственная)
D) Даволаш гимнастикаси (Лечебная гимнастика)
E) Атлетик гимнастикаси (атлетическая гимнастика)

48. Гимнастикада “Конь” дан сакраганда югуриш йўлакчасининг узунлиги
- A) 10-13м
 - B) 6-9м
 - C) 15-18м
 - D) 12-15м
 - E) 4-7м
49. 3-6 ёшдаги болаларни ўқитишда қўлланиладиган дарс турлари
- A) Дарсинг назарий қисми
 - B) Кун тартибидаги дарс машқлари
 - C) Мусикали ритмикалик дарслар
 - D) Жисмоний маданият машқлари
 - E) Шахсий дарс машқлари
50. Арқонга ўрмалашни ўрганишнинг энг фойдали усули
- A) Турникда
 - B) Бревнода
 - C) Скамейкада
 - D) Швед деворида (шведская стенка)
 - E) Матада

Бір немесе бірнеше дұрыс жауабы бар тапсырмалар

51. Волейболда тезликни ошириш усуллари
- A) Скамейкада ұтириб олдинга энгашиш
 - B) 10-15кг штанга билан ұтириб туриш
 - C) Югуриш йұналишини ұзгартириш ва бирдан тұхташ.
 - D) Ҳар-хил дастлабки ҳолатдан югуриб тезлашиш
 - E) Оғиртұпни баландликка отиш
52. Гандболда ұйин давомийлиги
- A) 45мдан икки тайм
 - B) 20мдан икки тайм
 - C) Икки жамоа ихтиёрида
 - D) 30мдан икки тайм
 - E) 10мдан тўрт тайм
 - F) Ұйин ҳаками ихтиёрида
53. Құл тўпида ҳаракат техникасини ривожлантириш машқлари
- A) Гимнастик машқлар
 - B) Ҳар хил дастлабки ҳолатдан тез югуриш
 - C) Тўсиқлардан қадамлаб,сакраб ұтиш
 - D) 200-400м югуриш
 - E) Бирор бир нишонга югуриб орқага қайтиш
54. Волейбол партияси қачон тугайди?
- A) 32:33да
 - B) 25:24да
 - C) 23:25да
 - D) 27:26да
 - E) 21:21да
 - F) 30:32да
55. Майдон четидаги чизикларга байроқчалар ұрнатиладиган спорт турлари
- A) Гандбол
 - B) Волейбол
 - C) Баскетбол
 - D) Регби
 - E) Футбол
56. Мусиқа билан машқларини бажариш гимнастикаси
- A) Снарядлардан сакраш
 - B) Турникда осилиш
 - C) Ритмикалик гимнастика
 - D) Арқонга ұрмалаш
 - E) Итарилиб сакраш

57. Гандболда ўйинчи тўп билан неча қадам юра олади?
- A) Мураббий топширмаси билан
 - B) Тўрт қадам юра олади
 - C) Ҳоҳлаганча юра олади
 - D) Вазиятга қараб юради
 - E) Уч қадам юра олади
 - F) Рақиб жамоа берган имкониятга қараб
58. Арқонга ўрмалаш турлари
- A) Қўлнинг кучи билан
 - B) Қўл ва оёқнинг кучи билан
 - C) Батерфляй
 - D) Ҳаракатли ўйинлар
 - E) Миллий ўйинлар
 - F) Енгил атлетика
59. Волейбол ўйини вақтидаги ҳаракатлар
- A) Тўпни олиб юриш
 - B) Тўпни ўйинга қўшиш
 - C) Жой алмаштириш
 - D) Тўпни ердан қабуллаш
 - E) Тўпни юқоридан қабуллаш
60. Баскетболчи майкаси қайси рақамдан номерланади?
- A) 9 сонидан
 - B) 4 сонидан
 - C) 5 сонидан
 - D) 21 сонидан
 - E) 10 сонидан
 - F) 1 сонидан

Мәнмәтіндік тапсырмалар**1-мәнмәтін****Бір дұрыс жауабы бар 5 тапсырма**

Жисмоний тарбия дарсларида “Ҳаракатли ўйинлар” алоҳида ўрин эгаллайди.

“Ҳаракатли ўйинлар” орқали ўқувчиларда:

“чаққонлик, эпчиллик, сезувчанлик, эгилувчанлик, сакровчанлик, чидамлилиқ” ва шу каби барча инсонга хос барча керакли яхши сифатларни ривожлантира оламиз. Биз бу ерда рус халқининг “Хўрозлар жанги”, “Бўш жой”, “Номер билан чақириш”, “Учинчи ортиқча”, “Топ бу ким”, “Овчилар ва ўрдаклар” каби “Ҳаракатли ўйинлари” ва турли эстафэталарнинг қонун ва қоидалари ҳақида тушунча бериб ўтамиз.

61. “Хўрозлар жанги” ўйини қайси миллатга мансуб?

- A) Тожиқ
- B) Уйғур
- C) Қозоқ
- D) Ўзбек
- E) Рус

62. “Хўрозлар жанги” ўйинига керакли жиҳоз

- A) Текис майдонда ёки спорт залда чизилган доира
- B) Бассейн
- C) Тўп
- D) Шайба
- E) Теннис шари

63. “Хўрозлар жанги” ўйинига тегишли майдон

- A) Қўл тўпи майдони 40x20
- B) Баскетбол майдони 28x15
- C) Валејбол майдони 18x9
- D) Текис майдонда ёки спорт залда диаметри 5 метрли доира
- E) Футбол майдони 100x70

64. “Хўрозлар жанги” ўйининида бир вақтда ҳар командадан қанча ўйинчи иштирок этади.

- A) Ҳар командадан 6тадан
- B) Ҳар командадан 1тадан
- C) Ҳар командадан 5тадан
- D) Ҳар командадан 11тадан
- E) Ҳар командадан 3тадан

65. “Хўрозлар жанги” ўйини қоидалари.

- A) Бир оёқда туриб, қўллар бел орқасида, елкада туртиб чиқариш.
- B) Тиззада ва қўлда туриб, бошда туртиб чиқариш.
- C) Ўтириб олиб қўлда туртиб чиқариш.
- D) Икки оёқда туриб қўл алоқонларида бир-бирини туртиб чиқариш.
- E) Бир оёқда туриб, қўллар бош орқасида, елкада туртиб чиқариш.

Мәнмәтіндік тапсырмалар

2-мәнмәтін

Бір дұрыс жауабы бар 5 тапсырма

Футбол ер юзидә ұта севимли ва оммавий ұйин ҳисобланади. Бу спорт тури ұзининг оддийлиги ва эпчиллиги билан алоҳида ұрин эгаллайди

Ұйинчилар ұз маҳорати ва техникаси билан ишқибозларни ұзига жалб этади

Шулар қатори бу ұйин соғликни мустаҳкамлашга хизмат қилади Футбол билан доимий шуғулланиш тезлик, чакқонлик, чидамлилик, ҳамда бақувват бўлиш, мўлжал олиш хислатларни ўстиради. Ұйин давомида футболлистларга катта маъсулият тушади Сабаби ишқибоз фақат ғалаба талаб этади. Куни кеч элимизнинг донгдор Астана жамоаси - Хорватиянинг Динамо загреб командалари орасида чемпионлар лигаси гуруҳига чиқиш ўйинининг саралаш ўйини бўлиб ўтди. Ұйинни мазза қилиб томоша қилиб қайтдик.

66. Футбол сўзининг маъноси

- A) Улоқтириш
- B) Югуриш
- C) Дарвоза
- D) Тепиш
- E) Оёқ тўп

67. Баскетболда жарима майдончасида туриш

- A) 3 секунддан ортиқ туриш мумкин эмас
- B) 10 секунд туриш мумкин
- C) 15 секунддан ортиқ туриш мумкин
- D) 3 секунддан ортиқ туриш мумкин
- E) 5 секунд туриш мумкин

68. Астананинг Астана командаси формаси ранги тузилиши

- A) Қора ва қўнғир Барс расмида
- B) Сарик ва кўк шахматсимон
- C) Оқ ва қора шаклсиз
- D) Қизил ва яшил Байтерак расмида
- E) Қизил ва сарик йўл йўлли

69. Футболда икки тайм ўртасидаги танаффус вақти
- A) 15мин
 - B) 30мин
 - C) 5мин
 - D) 10мин
 - E) 25мин
70. Футболда ўйналадиган жами вақт, тайм.
- A) 20мин, 4тайм
 - B) 45мин, 2тайм
 - C) 35мин, 1тайм
 - D) 25мин, 3тайм
 - E) 90мин, 2 тайм

1-БЛОК бойынша тест аяқталды.