

## 1-БЛОК: Дене шынықтыру

### *Бір дұрыс жауабы бар тапсырмалар*

1. Дене шынықтыру секциясының оқу жоспарын кім бекітеді  
А) мектеп ұжымы  
В) мектептің дене тәрбиесі мұғалімі  
С) мектеп директоры  
D) мектеп кеңесі  
E) мектеп директорының орынбасары
2. Дене шынықтырудағы эстетикалық тәрбиенің әсері  
А) дененің дұрыс, түзу, сымбатты өсуі  
В) ой-қабілеттің өсуі  
С) шеберлігінің өсуі  
D) бойдың өсуі  
E) сапаның өсуі
3. Дене тәрбиесі сабағы қанша бөліктен тұрады  
А) бір  
В) үш  
С) бес  
D) екі  
E) төрт
4. Адам денсаулығының кемелденген жағдайы дегеніміз  
А) Әлеуметтік тұрғыда денсаулықты шыңдап, адамның физикалық мүмкіндіктерін тереңдетіп, әрі өмір сүру практикасына дайындау жолындағы адамдар қызметі.  
В) Адам ағзасының ұрпағына берілу жағдайлары, өмір сүру ортасы мен тәлім-тәрбиесі арқылы биологиялық жолмен формалық және функциялық түрде қалыптасуы.  
С) Жалпы қоғам мен ондағы жеке тұлғаны құрайтын негізгі бағыттың бірі адам денсаулығын нығайту және оны физикалық тұрғыда өмір сүруге дайындық жасау.  
D) Адам қозғалыстарын және оны морфологиялық және функционалдық тұрғыда, оның ең қажетті қозғалыс-қимыл әдеттерін білу және соған сәйкес білімді физикалық шыңдау жолында педагогикалық тұрғыдан оқытып-үйрету.  
E) Адам ағзасын шыңдаудағы және тұрмыс-тіршіліктегі адамның өмір сүруіне оңтайлы мүмкіндік беретін сонаудан қалыптасқан физикалық тәсіл.

5. Спорттық ойын кезінде сақталатын негізгі қауіпсіздікке жатпайды  
А) Спорт құралдарын тексеріп алу (жыртылған, ауасы толық емес)  
В) Спорт формасының жаңа болуы  
С) Еденнің таза әрі құрғақ болуы, залдың жарықтығы, залды желдету  
D) Спорт формасы сәйкес келуі  
E) Қатты айқайлап ойнау, қолмен белгі беру арқылы

6. Жаттығу орындау кезінде оқушылар \_\_\_\_\_ қатаң сақтау керек.  
А) ара қашықтықты  
В) д/ш құрал-жабдықтарын  
С) ретті  
D) заттарын  
E) тәртіпті

7. Секіру алаңындағы секіріп түсетін шұңқырдың көлемі қандай болуы керек  
А) 2x3 м  
В) 6x8 м  
С) 3x4 м  
D) 5x6 м  
E) 4x5 м

8. Ересектер тобындағы (17-18 жас) ұлдар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілердің биіктігі  
А) 76,8 см  
В) 91,4 см  
С) 92,4 см  
D) 94,2 см  
E) 80,6 см

9. Ересектер тобындағы (17-18 жас) қыздар үшін кедергілер арқылы жүгірудегі кедергілердің биіктігі  
А) 90,2 см  
В) 76,2 см  
С) 80,4 см  
D) 70,2 см  
E) 78,8 см

10. Қыз балаларға секіртпемен бір мезгілде үзіліссіз неше реттен артық секіруге болмайды  
А) 90-100 реттен  
В) 40-60 реттен  
С) 100-110 реттен  
D) 70-80 реттен  
E) 80-90 реттен

11. Дене жаттығуларының негізгі мақсаты
- A) қимыл-қозғалысты дамыту
  - B) бұлшықетті дамыту
  - C) дененің дамып жетілуіне көмектесу, денсаулықты нығайту
  - D) денсаулықты тексерту
  - E) бойды өсіру
12. Ер балаларда бұлшықеттер күшінің үдемелі түрде өсуі
- A) 11-12 жаста
  - B) 13-14 жаста
  - C) 7-9 жаста
  - D) 9-10 жаста
  - E) 12-13 жаста
13. Күш, жылдамдық сапаларын дамытуға арналған жаттығулар
- A) би жаттығулары
  - B) өрмелеу жаттығулары
  - C) тепе-теңдік жаттығулары
  - D) алға еңкею
  - E) бөгеттер арқылы секіру
14. Жылдамдықты тексеруге арналған сынақ (5-сыныпқа)
- A) 60 м жүгіру
  - B) 2000 м
  - C) 6 минут бойы жүгіру
  - D) бір орнында тұрып ұзындыққа секіру
  - E) шағын калибрлі пневматикалық мылтықтан ату
15. Шыдамдылықты тексеруге арналған сынақ түрі
- A) 100 м жүгіру
  - B) кедергілермен жүгіру
  - C) ұзындыққа секіру
  - D) ядро лақтыру
  - E) 3-5 км шаңғымен жүру
16. Төменгі сөре техникасын үйренуге арналған жаттығулар
- A) старттық колодкаға тұрып, алға секіру; бір аяқпен секіру
  - B) қайталап жүгірулер
  - C) ұзақ қашықтыққа жүгіру; скакалкамен секіру
  - D) 30 метр жүгіру; қайталап жүгірулер
  - E) қысқа қашықтықтарға жүгіру

17. Ұзындыққа секіруде тікбұрышты алаңның ұзындығы

- A) 6 м
- B) 9 м
- C) 7 м
- D) 5 м
- E) 8 м

18. Адымдау (қайшылау), аспалап (аяқты кеудеге қарай тарту), арқамен (фосбери-флоп) орындалатын жаттығу

- A) жанай секіру
- B) бүйірімен секіру
- C) бір орыннан секіру
- D) ұзындыққа секіру
- E) биіктікке секіру

19. Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің реті

- A) самғау, екпіндей жүгіру, серпілу, жерге түсу
- B) серпілу, екпіндей жүгіру, самғау, жерге түсу
- C) екпіндей жүгіру, самғау, жерге түсу, серпілу
- D) жерге түсу, самғау, серпілу, екпіндей жүгіру
- E) екпіндей жүгіру, серпілу, самғау, жерге түсу

20. Жүгіру техникасын игеру үшін арнайы дене жаттығулары

- A) өрмелеу жаттығулары
- B) тізені биік көтеріпу жүгіру
- C) аяқтан аяққа ауысып секіру
- D) икемділік жаттығулары
- E) бір аяқпен секіру

21. Секіру шұңқырындағы 40-50 см өлшем

- A) шұңқырдың ені
- B) құмның тереңдігі
- C) шұңқырдың ұзындығы
- D) құмның тығыздығы
- E) екпін алу жолы

22. Допты лақтыру кезінде допты ұстау техникасы

- A) білекпен (5 саусақ)
- B) 2 саусақ
- C) 4 саусақ
- D) 3 саусақ
- E) 1 саусақ

23. Жеңіл атлетикада диаметрі 2м 13,5см шеңбер

- A) граната серпілетін
- B) доп лақтыратын
- C) ядро серпілетін
- D) найза лақтыратын
- E) жүгіру шеңбері

24. Жүгіре қашықтыққа лақтыру техникасын үйрену үшін арнайы жаттығулар

- A) нысанаға лақтыру; бір орыннан секіру
- B) бір орында тұрып лақтыру; кермеде тартылу
- C) бір аяқты аттап лақтыру; бір аяқта секіру
- D) нысанаға лақтыру; кермеде тартылу
- E) соңғы бес қадам жасап лақтыру; нығыздалған допты лақтыру

25. Көп күш жұмсалған жаттығулардан кейін зейінді басқа жаққа аудару құралы ретінде пайдаланылатын жаттығулар

- A) еркін жаттығулар
- B) қатардағы жаттығулар
- C) саптағы жаттығулар
- D) денені босатуға арналған жаттығулар
- E) таңертеңгілік жаттығулар

26. Домалау орындалмайды

- A) сермеп
- B) күшпен
- C) тік тұру қалпында
- D) аяқпен итеріліп
- E) ұшумен

27. Таянып секіруді неден бастап үйретеді

- A) биікке секіруден
- B) көпірге секіруден
- C) екпін мен көпірге алыс түсуден
- D) секіріп түсуден
- E) терендікке секіруден

28. Жылдамдықты, ептілікті, күшті, батылдықты дамытатын және тепе-теңдік жүгіру, секіру элементтері орындалатын жаттығулар

- A) шығыршықтағы
- B) брустағы
- C) бөренедегі
- D) акробатикалық
- E) кермедегі

29. Көпір жаттығуы кезіндегі қателік

- A) саусақтармен жерге тірелу
- B) бастапқы қалыпта екі аяқ алшақ, екі қол жоғары созылған
- C) жамбасты ілгері жіберіп шалқаю
- D) бас пен екі қолды артқа қарай қатар айналдыру
- E) алақанмен жерге тірелу

30. Түзутаянып секіру кезіндегі жүгірудің арақашықтығы

- A) 5-7 м
- B) 8-12 м
- C) 5-6 м
- D) 14-15 м
- E) 13-14 м

31. Гимнастика түрлерінің классификациясы

- A) қолданбалы
- B) гигиеналық
- C) мамандандырылған
- D) білімділік-дамытушылық
- E) емдік

32. Гимнастика сипатына қарай қаншаға бөлінеді

- A) 2
- B) 4
- C) 5
- D) 1
- E) 3

33. Сырықты таянып тұрғанда аяқты сермеген кезде қолдың дұрыс қалпы

- A) артқа сілтегенде қолды бүгіп, алға сілтегенде жазып түзу ұстау
- B) аяқтарды бос ұстап сермеу
- C) аяқтарды тізеден бүгіп сілтеу
- D) қолды шынтақтан бүгіп алға-артқа сермеу
- E) артқа сілтегенде де, алға сілтегенде де қолды түзу ұстау

34. Секіріп түсудің қалпы

- A) өкшелер бірге, аяқтың ұшымен тізелер алшақ, денені сәл алға еңкейтіп, басты түзу ұстау
- B) өкшелер бірге, аяқтың ұшымен тізелер алшақ, қолды сыртқа жазып алға созу, денені сәл алға еңкейтіп, басты түзу ұстау
- C) өкшелер бірге, қолды сыртқа жазып алға созу, денені сәл алға еңкейтіп, басты түзу ұстау
- D) өкшелер бірге, аяқтың ұшымен тізелер алшақ, қолды сыртқа жазып алға созу, денені сәл алға еңкейтіп түзу ұстау
- E) өкшелер бірге, аяқтың ұшымен тізелер алшақ, қолды сыртқа жазып алға созу, басты түзу ұстау

35. Кеудемен де, шалқалап та жүзуге болатын әдіс

- A) кеудемен жүзу
- B) брасс
- C) шалқалап жүзу
- D) кроль
- E) дельфин

36. Жүзуде арнайы қимыл-әрекет жаттығулар кешеніне жатпайтын жаттығулар

- A) қол мен аяқ қимылдарын тыныс алумен сәйкестендіру
- B) су бетінде қалқу
- C) жалпы даму жаттығулары
- D) қолмен және аяқпен қимылдар жасау
- E) тыныс алу жаттығулары

37. Жүзудің ең көп тараған және шапшаң түрі

- A) брасс
- B) кроль
- C) баттерфляй
- D) дельфинше жүзу
- E) шалқалап жүзу

38. Жүзуден жарыстар өтетін бассейндерде неше жол

- A) 10
- B) 9
- C) 8
- D) 7
- E) 6

39. Омыртқа сүйегінің бұзылуы кезінде айналысуға болады
- A) баскетболмен
  - B) классикалық күреспен
  - C) футболмен
  - D) найза лақтырумен
  - E) жүзумен
40. Шаңғы дайындығына қолданылатын жүріс
- A) Бір мезгілдегі бір адымды жүріс
  - B) Мезгілсіз екі адымды жүріс
  - C) Жартылай коньки жүрісі
  - D) Еңіске түсу
  - E) Бір мезгілдегі көп адымды жүріс
41. Шаңғы жарыстарында қолданылмайтын өрге шығу әдісі
- A) «саты»
  - B) «жартылай шырша»
  - C) «шырша»
  - D) «бір жақты конькише»
  - E) «конькише»
42. Шаңғының екі басын қиғаш қою, денені ілгері қарай еңкейту, шаңғының ішкі жақтағы қырына қарай салмақ сала қозғалу бұл
- A) соқа әдісімен бұрылу
  - B) еркін жүру
  - C) баспалдақ әдісімен өрге шығу
  - D) шырша жасау әдісімен өрге шығу
  - E) аяқты кезекпен басып көтерілу
43. Шаңғымен шырша әдісін қолданатын кезең
- A) тауға шыққанда
  - B) таудан сырғанағанда
  - C) жазықтағы жүріс
  - D) мәреге жақындағанда
  - E) бұрылғанда
44. Шаңғышының күш шыдамдығының дамуы тиімді
- A) шаршағаннан бұрын
  - B) шаршай бастағанда
  - C) жаттығу сол уақыттағы ерікпен орындалады
  - D) белгілі бір шаршағанға дейін
  - E) жаттығулар еш күш жұмсаусыз орындалады



45. Бекітілген ереже бойынша жүргізілетін қозғалмалы ойындардың ең жоғарғы сатысы

- A) қысқы
- B) маусымдық
- C) спорттық
- D) қарапайым
- E) жазғы

46. Қозғалмалы ойындар қай сыныптарда қолданылады

- A) 5-10 сынып
- B) 5-9 сынып
- C) 1-4 сынып
- D) 8 сынып
- E) 11 сынып

47. Балалардың жас шамасына байланысты ұсынылатын ойындар

- A) дәстүрлі
- B) ұлттық
- C) аймақтық
- D) қозғалмалы
- E) олимпиадалық

48. Ұлттық қозғалыс ойындарын өткізудің мақсаты

- A) ерік сапасын арттыру
- B) күш-жігерін арттыру
- C) бос уақытты ұйымдастыру
- D) адамгершілікке тәрбиелеу
- E) ұлттық мәдениетті арттыру

49. Жарыстық сипат алатын ойындар

- A) ерікті ойындар
- B) ерекше ойындар
- C) таңдаулы ойындар
- D) қозғалмалы ойындар
- E) топтау ойындар

50. Қозғалмалы ойындарда алға қойған мақсатқа жету жолында ойыншылардың өз еркімен жасаған қозғалыстары

- A) қарапайым ойындар
- B) маусымдық ойындар
- C) жазғы ойындар
- D) жарыс ойындары
- E) қысқы ойындар

*Бір немесе бірнеше дұрыс жауабы бар тапсырмалар*

51. Тепе-тендік жаттығулары орындалатын құрал

- A) арыс
- B) акробатика
- C) ағаш ат
- D) керме
- E) гимнастикалық орындықтар
- F) гимнастикалық төсеніштер
- G) бөрене

52. Арқанға өрмелеп шығу жаттығуларының түріне жатпайды

- A) арқанды тарту
- B) арқанға байланып тұру
- C) бір гимнастикалық жабдықтан екінші жабдыққа асып түсу
- D) екі қолмен асылу
- E) бір қолмен асылу
- F) аралас түрде асылу

53. Футбол ойынында доп бұрыштама жалаушасына тиіп алаңда қалса

- A) ойыншы допты ойынға қосады
- B) қақпашы допты ойынға қосады
- C) ойыншылар ойынды жалғастырады
- D) ойын тоқтатылады
- E) бұрыштама добы беріледі
- F) төреші шешіміне байланысты

54. Қақпашының іс-әрекетіне еркін соққы беріледі

- A) жарақат алса
- B) допты 5 секундтан артық ұстаса
- C) ойынға қосылып кетсе
- D) допты ұстап бірнеше қадам жасаса
- E) доппен бірге қақпа сызығын басса
- F) қорғаныста құласа
- G) допты ойынға қосса

55. Баскетбол ойыны себетінің радиусы

- A) 47см
- B) 41см
- C) 44см
- D) 43см
- E) 45см
- F) 46см
- G) 42см

56. Баскетбол ойынында допты ойынға қосуға ойыншыға берілетін уақыт
- A) 8 секунд
  - B) 3 секунд
  - C) 5 секунд
  - D) 1 секунд
  - E) 4 секунд
  - F) 6 секунд
57. Волейболда залдың биіктігі неше метрден кем болмауы керек
- A) 5 м
  - B) 3 м
  - C) 7 м
  - D) 6 м
  - E) 4 м
  - F) 8 м
58. Волейбол ойынында 13 -14 жастағы қыздарға арналған тордың биіктігі
- A) 2м 30см
  - B) 2м
  - C) 2 м 10 см
  - D) 2м 15см
  - E) 2м 25см
  - F) 2м 20см
59. Гандболда 8 сантиметрлік белгілер
- A) 3 метрлі сызық
  - B) қақпаның сызығы
  - C) қақпаның бағанасы
  - D) қақпашы зонасының сызығы
  - E) 7 метрлік айып добының сызығы
  - F) алаңның орталық сызығы
60. Қол добында қосымша екі кезең берілген жағдайда, оның уақыты
- A) екі кезең он минуттан, үзіліс үш минут
  - B) екі кезең бес минуттан, үзіліс бір минут
  - C) екі кезең он минуттан, үзіліс бес минут
  - D) екі кезең үш минуттан, үзіліс отыз секунд
  - E) екі кезең үш минуттан, үзіліс бір минут
  - F) екі кезең бес минуттан, үзіліс екі минут

## *Мәнмәтіндік тапсырмалар*

### *1-мәнмәтін*

#### *Бір дұрыс жауабы бар 5 тапсырма*

Қантар айында коньки тебуден қалалық жарыс өтті. Жарысқа елуден астам спортшылар қатысты. Жарыс кезінде бір қатысушы жеңіске жету үшін бәсекелесін қағып кетті. Ол спортшы құлап жарақат алды. Бірақ жарыс төрешілері бұл жеңісті есепке алмады.

61. Конькимен жаттығу кезінде өзін-өзі бақылаудағы жұмыс түрі

- A) уақытты есептеу
- B) тыныс алу
- C) хронометраж хаттамасын жүргізу
- D) қан тамыры соғысын өлшеу
- E) қан құрамын тексеру

62. Конькимен сырғанап үйренудің негізгі талабы

- A) қолды дұрыс ұстау
- B) аяқты дұрыс ұстау
- C) отырып-тұрып үйрену
- D) денені тік ұстау
- E) кеуде мен қолды дұрыс ұстау

63. Бір конькидің басын көлденең бұрып қою әдісі

- A) мәреге жеткенде
- B) сырғанау әдісі
- C) жылдам тебу әдісі
- D) сөреге тұру әдісі
- E) конькиді тоқтату әдісі

64. Конькиді мүмкіндігінше қанша уақыттан артық теппеген дұрыс

- A) 40 минут
- B) 50 минут
- C) 30 минут
- D) 45 минут
- E) 35 минут

65. Коньки тебу кезіндегі денеге ең қажетті қасиет

- A) серуендеу
- B) жылдамдық
- C) күштілік
- D) батылдық
- E) тепе-теңдік

## *Мәнмәтіндік тапсырмалар*

### *2-мәнмәтін*

#### *Бір дұрыс жауабы бар 5 тапсырма*

#### **АШЫҚ СИТУАЦИЯ**

Олимпиада ойындарына қазақ елі өз үлесін қосқаны туралы Олжас Сүлейменов өз кітабына жазған. Ежелгі қазақ елінде би қайтыс болған кезде соғыстар тоқтатылып, спорттық сайыстар өткізілген. Сайыстың жеңімпазы би болып сайланған. Қайтыс болған биге ас беріп, жаңа би сайлаған. Сол сайысты «Olimbij» деп атаған. Бағдарламасында садақ ату, күрес, ат жарысы, қоссайыстар болған.

66. Тәуелсіз Қазақстандағы бокстан қазақтың тұңғыш Олимпиада чемпионы

- A) Сағтарханов Б.
- B) Артаев Б.
- C) Сәпиев С.
- D) Сәрсекбаев Б.
- E) Ибраимов Е.

67. Тәуелсіз Қазақстандағы қысқы Олимпиаданың тұңғыш чемпионы

- A) Денис Ким
- B) Елена Хрусталева
- C) Алексей Полтаранин
- D) Людмила Прокашева
- E) Владимир Смирнов

68. Қазақ елінің дәстүрлеріне сай келетін, ежелгі олимпиада ойыны кезінде болған дәстүрлер

- A) жұма сайын шелпек пісіріп отырады
- B) қайтып кеткен адамға ас береді
- C) үлкен адамға ас берген кезде сайыстар өткізіледі
- D) өлім кезінде ұрыс, соғыс тоқтатылады
- E) аруақтарды сыйлап, еске алып отырады

69. Олимпиаданың екі дүркін чемпионы

- A) Ильин И.
- B) Ибраимов Е.
- C) Артаев Б.
- D) Жиров В.
- E) Шишигина О.

70. Жеңіл атлетикадан тұңғыш Олимпиада чемпионы

- A) Рыпакова Ольга
- B) Хрусталева Елена
- C) Шишигина Ольга
- D) Винокуров Александр
- E) Мельниченко Юрий

**1-БЛОК бойынша тест аяқталды.**