



Құрметті студент!

2018 жылы «Білім - 3» бағытындағы мамандықтар тобының бітіруші курс студенттеріне Оқу жетістіктерін сырттай бағалау 4 пән бойынша өткізіледі.

Жауап парақшасын өз мамандығыңыздың пәндері бойынша кестеде көрсетілген орын тәртібімен толтырыңыз.

Мамандық шифры	Мамандықтың атауы	Жауап парағының 6-9 секторларындағы пәндер реті
5B010800	«Дене шынықтыру және спорт»	1. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы 2. Адам физиологиясы (жалпы және жас) 3. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі 4. Дене шынықтыру және спорт психологиясы

1. Сұрақ кітапшасындағы тестер келесі пәндерден тұрады:
 1. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы
 2. Адам физиологиясы (жалпы және жас)
 3. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі
 4. Дене шынықтыру және спорт психологиясы
2. Тестілеу уақыты - 180 минут.
Тестіленуші үшін тапсырма саны - 100 тест тапсырмалары.
3. Таңдаған жауапты жауап парағындағы пәнге сәйкес сектордың тиісті дөңгелекшесін толық бояу арқылы белгілеу керек.
4. Есептеу жұмыстары үшін сұрақ кітапшасының бос орындарын пайдалануға болады.
5. Жауап парағында көрсетілген секторларды мұқият толтыру керек.

6. Тест аяқталғаннан кейін сұрақ кітапшасы мен жауап парағын аудитория кезекшісіне өткізу қажет.

7. - Сұрақ кітапшасын ауыстыруға;

- Сұрақ кітапшасын аудиториядан шығаруға;

- Анықтама материалдарын, калькуляторды, сөздікті, ұялы телефонды қолдануға

қатаң тиым салынады!

8. Студент тест тапсырмаларында берілген жауап нұсқаларынан болжалған дұрыс жауаптың барлығын белгілеп, толық жауап беруі керек. Толық жауапты таңдаған жағдайда студент ең жоғары 2 балл жинайды. Жіберілген қате үшін 1 балл кемітіледі. Студент дұрыс емес жауапты таңдаса немесе дұрыс жауапты таңдамаса қателік болып есептеледі.

Дене шынықтыру және спорт педагогикасы

1. Денешынықтыру педагогикасының адам дамуы туралы басқа ғылымдармен байланысы:

- A) Қолданбалы материалдар
- B) Химия
- C) Физика
- D) Психология
- E) Философия

2. Спорт педагогикасы – ... зерттеумен айналысатын педагогиканың саласы:

- A) спорттағы үрдісті
- B) спорттағы теория мен тәжірибенің байланысын
- C) тарихты
- D) қатысушылар іс-әрекетін басқаруды
- E) жас ерекшелік есептерді
- F) қосымшаларды.
- G) сәйкестікті

3. Тәрбие заңдылығына жататындар:

- A) Тәрбиені қоғамдық жағдайға сәйкестендіру
- B) Тәртіп пен мінез-құлықтың бірлігі
- C) Әлеуметтік орта
- D) Тәрбие мен өзін-өзі тәрбиелеудің бірлігі
- E) Тәрбиенің өмірмен, еңбекпен, қоғамдық құрылыс практикасымен байланысталығы
- F) Оқушының жеке дара қажеттілігін есепке алу
- G) Педагогикалық талап

4. Заманауи тәрбиенің жаңа міндеттері ретінде қарастырылады:

- A) Отбасы мен балаларға деген эмоционалды-құндылықты қатынасты дамыту
- B) Мөлшерлеу сезімі мен саналы қолданысқа тәрбиелеу
- C) Еңбекке деген эмоционалды-құндылықты қатынасты дамыту
- D) Ізгілік, ұят, ар сезімдерін қалыптастыру
- E) Өз өміріне деген жауапкершілікке тәрбиелеу
- F) Ұрпақ жалғастығының рухани мәнін түсіну

5. Отбасылық тәрбиенің міндеттері, бұл:

- A) Еңбекке деген эмоционалды-құндылықты қатынасты дамыту
- B) Ізгілік, ұят, ар сезімдерін қалыптастыру
- C) Отбасындағы психикалық теңділікті дамыту
- D) Еріктік сапаларды қалыптастыру
- E) Өз шешімі мен таңдауы үшін жауапкершілікке тәрбиелеу
- F) Ұрпақ жалғатығының рухани мәнін түсіну

6. Қазіргі таңда тәрбиелеудің әдісі:

- A) Сауалнама әдісі
- B) Балалар іс-әрекетін ұйымдастыру әдісі
- C) Белсенді оқыту әдістері
- D) Жағымды тәртіпке түрткі беру әдістері
- E) Өңгімелесу әдістері

7. Ақыл тәрбиесінің мақсаттары - бұл:

- A) Адамның жағымды жақтарына арқа сүйеу ұстанымы
- B) Өз сендірулерін алға тарту тәжірибесі
- C) Интернационализм мен патриотизм сапасы
- D) Қоршаған ортаға эмоционалды-құндылықтық қатынас
- E) Танымдық әрекет тәжірибесі
- F) Қалыптасқан этикалық нормаға сай тәртіп тәжірибесі
- G) Шығармашылық қабілеттері

8. Тәрбиешінің алдын –ала жүргізілетін іс-әрекеті:

- A) Балана ортаға тез бейімделуге үйрету
- B) Баланың әлеуметтенуіне көмектесу
- C) Өзгелерден бала туралы мәлімет жинау
- D) Баланы өмір сүруге үйрету
- E) Оқу барысында, қарым-қатынас жасалған кезде өз мүмкіндіктерін жүзеге асыру
- F) Баламен таныстыруды ұйымдастыру
- G) Ата-анасымен қарым-қатынас жасау

9. Бастауыш мектеп оқушысының мінездемесі:

- A) мидың ерекше ұлғаюы
- B) дүниетанымының негізгі ерекшеліктері қалыптасады
- C) нерв жүйесінің құрылымының морфологиялық аяқталған
- D) дене салмағы екі еселенеді
- E) дене бітімінің дамуына жүрек дамуы сәйкес келмейді
- F) Дене бітімінің толысуы аяқталады

10. Тұлғаның даму заңдылығының мынаған байланысты:

- A) Сезімдік қабылдаудың интенсивтілігі мен сапасына
- B) Тұқымқуалаушылыққа
- C) Қабылданғандардың логикалық ұғымына
- D) Қарама-қайшылық бірліктерін түсінуге
- E) Ұғынған нәрселерді тәжірибеде қолдана білуге

11. Балалар ұжымын топтастыруға болады:

- A) Оқудан тыс іс-әрекетінің өзара әрекеттестігі
- B) Көлеміне
- C) Кәсібі бойынша
- D) Қызметінің ұзақтылығы
- E) Іс-әрекет мінездемесі бойынша
- F) Іс-әрекет мазмұны біріктіреді

12. Топтың біріккендігі бұл:

- A) Топтың эталонын топпен бірігіп шешу
- B) Топ мүшелерінің бір-бірімен бірлікте болуы
- C) Тұлғаның топқа белсенді ықпалы
- D) Топтағы ыңғайлылық
- E) Топтағы әр тұлғаның көңіл-күйі
- F) Тұлғаның топпен қанағаттануы

13. Оқытудың формасы:

- A) Аз ғана топтар
- B) Дөңгелек үстел
- C) Оқыту экскурсиясы
- D) Әңгімелесу
- E) Дискуссия
- F) Үй тапсырмасы

14. Педагогикалық процесс педагогикалық өзара әрекеттестікпен сипатталады және оның екі элементі бар: педагогикалық әрекеттестік және оқушының жауап реакциясы. Оқушының жауап реакциясы орын алады:

- A) Активті қабылдауда
- B) Информацияларды қайта жөндеуде
- C) Мақсаттың болуы мен болмауында
- D) Қарсы тұру мен ескермеуде
- E) Балалардың өміріндегі эстетикалық бастамалардың басымдығында

15. Оқыту тәсілі:

- A) Оқыту құралы
- B) Оқытушының сабақты жүргізуі
- C) Оқыту әдісін жүзеге асыру жолы
- D) Оқыту әдісінің құрамды бөлігі
- E) Модель немесе оқыту тәсілі
- F) Қарым-қатынас

16. Білім берудің мазмұнын көрсетпейтін құжат:

- A) Оқыту әдісі
- B) Оқу жоспары
- C) Оқулық
- D) Кітап
- E) Күнделік

17. Педагогиканы оқытудағы функциялар:

- A) Кәсіпке даярлаушылық, біліктілікті жетілдірушілік
- B) Оқытушылық, тәрбиелеушілік, білімді дамытушылық
- C) Білім берушілік, оқытушылық
- D) Дамытушы, қалыптастырушы, дамытушы
- E) Білімділік, дамытушылық және тәрбиелік
- F) Тәрбиелік, түзетуші, дамытушы

18. Педагогиканың ғылым ретінде дамуын анықтайды:

- A) Адамды өмір мен еңбекке дайындаудың объективті қажеттілігі
- B) Ата-ананың балаға қамқорлығын
- C) Тұқым қуалау заңын
- D) Өмірдегі тәрбиенің орнын арттыру
- E) Қоғамдық тәрбиені жандандыру
- F) Лекция, әңгіме
- G) Қоғамдық өмірдегі тәрбиенің рөлінің артуы

19. Оқыту тәсілі – бұл:

- A) Оқыту әдісін жүзеге асыру жолы
- B) Тәсіл немесе оқыту элементі
- C) Оқыту кезеңдері
- D) Қарым-қатынас
- E) Оқыту құралы

20. Оқыту түрлері:

- A) Жаттығу
- B) Топтық
- C) Әңгімелесу
- D) Бақылау
- E) Жұптық
- F) Жеке-дара
- G) Дәріс
- H) Ойын

21. Анализдеу келесідей түрге бөледі:

- A) элементтердің өзара әрекет формасын жалпыдан анықтау
- B) эмпирикалық материалдардың механикалық жіктелуі
- C) абстрактілеу және айқындау
- D) нәрселердің реалды қасиеттерінен ойды басқаға бұру
- E) оқытуды іс-қағаздарын үйрену
- F) тәжірибелі педагогикалық жұмыс
- G) қазіргі таңдағы эмпирикалық жалпылау
- H) білімнің құрылымдарын ашып көрсету.

22. Оқытудың ізденушілік-шығармашылық әдістеріне кіреді:

- A) Синтездеу
- B) Тәжірибе
- C) Қабылдау
- D) Оқу
- E) Талдау
- F) Эксперимент
- G) Толықтыру
- H) Бақылау

23. С.Н. Лысенкованың технологиясының ерекшелігі:

- A) Блокқа бөліп қарастыру
- B) Модульге бөлу
- C) Мәселе қою
- D) Материалдың сабақтастығы
- E) Қашықтан оқыту
- F) Тұлғалық қарым-қатынас
- G) Ынтымақтастық
- H) Жеделдете оқыту

24. Әлеуметтік тәрбие:

- A) Тәрбиелеу әдістері мен құралдары
- B) Қоршаған ортадағы адамдардың қарым қатынасы
- C) Адам тұлғасының әлеуметтік дамуының, әлеуметтік қалыптасуының мақсатты бағытталған басқару процесі
- D) Тұлғаның отбасы мен қоғамда адамгершілік қарым қатынасын меңгеру
- E) Адамның құқықтық, экономикалық, азаматтық және тұрмыстық қарым-қатынастарды меңгеруі және қабылдауы

25. Басқарушылық циклды орындай алу негізінде:

- A) мотивациялық-еріктік, ақпараттық-аналитикалық, жоспарлы-болжамдық, ұйымдастырушылық-орындаушылық, бақылаушылық-диагностикалық және түзету-реттеушілік функциялары арқылы жүзеге асады
- B) басқарушылық, әкімшілік, педагогикалық коммуникативтік зерттеушілік
- C) педагогикалық коммуникативтік зерттеушілік дамытушылық және түзету-реттеушілік функциялары арқылы жүзеге асады
- D) жетекшілік немесе басқарушылық, әкімшілік педагогикалық коммуникативтік зерттеушілік және түзету-реттеушілік функциялары арқылы жүзеге асады
- E) әкімшілік педагогикалық, басқарушылық, коммуникативтік, зерттеушілік
- F) ақпараттық-аналитикалық, мотивациялық-еріктік, жоспарлы-болжамдық, ұйымдастырушылық-орындаушылық, бақылаушылық-диагностикалық және түзету-реттеушілік функциялары арқылы жүзеге асады
- G) педагогикалық коммуникативтік басқарушылық, әкімшілік мектепшілік және түзету-реттеушілік функциялары арқылы жүзеге асады

**Дене шынықтыру және спорт педагогикасы
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**

Адам физиологиясы (жалпы және жас)

1. Адам организмінде натрий мөлшерін реттеуші гормонына жатпайды:

- A) Адренокортикотропты
- B) Альдостерон
- C) Адреналин
- D) Кортикостерон
- E) Инсулин
- F) Соматотропты
- G) Либериндер

2. Қан қысымын төмендететін гуморальдік заттар:

- A) никотин
- B) брадикинин
- C) адреналин
- D) норадреналин
- E) гистамин
- F) вазопрессин

3. Қанның осмостық қысымын қамтамасыз ететін және реттеуші заттар:

- A) тимозин
- B) тироксин
- C) альдостерон
- D) гидрокортизон
- E) вазопрессин
- F) тестостерон
- G) тұздар

4. Бірінғай салалы бұлшықеттерінің физиологиялық қасиеттеріне жатпайды:

- A) Қысқа мерзімдегі деполяризация
- B) Автоматиялық қасиеті жоқ
- C) Еріксіз жиырылу
- D) Тоникалық жиырылу
- E) Көп мөлшердегі энергияның жұмсалуды

5. Көлденең жолақты бұлшықеттерінің физиологиялық қасиеттеріне жатпайды:

- A) Тоникалық жиырылу
- B) Қысқа мерзімдегі деполяризация
- C) Ерікті жиырылу
- D) Көп мөлшердегі энергияның жұмсалуды
- E) Автоматиялық қасиеті жоқ

6. Қозғыш ұлпаларға жатпайтын:

- A) Дәнекер ұлпасы
- B) Ішкі мүшелердің ұлпасы
- C) Без ұлпасы
- D) Бірыңғай салалы ет
- E) Көлденең жолақты қаңқа еті
- F) Көлденең жолақты жүрек еті

7. Парабиоздың кезеңдері.

- A) Парадоксальді
- B) Теңгермелі
- C) Ретракциялық
- D) Абсолюттік
- E) Трансформациялық

8. Геринг-Брейер рефлексінің физиологиялық маңызы:

- A) Тыныс алу қозғалыстарын белсендіреді
- B) Тыныс алуды жиілетеді
- C) Тыныс алу жүйесі экономды түрде қызмет етеді
- D) Тыныс алу қозғалыстарын шектейді
- E) Өкпенің созылуына тән емес
- F) Өкпенің шектен тыс созылуын қамтамасыз етеді

9. Химиялық синапстардың қасиеттері:

- A) Төмен қажулық
- B) Синапстық кешігу
- C) Жоғары лабильдік пен төмен қозушылық
- D) Синапстық кешігу мен төмен қажулық
- E) Төмен лабильдік

10. Ұйқы безінің қызметі:

- A) Асқорыту
- B) Инсулин гормонын өндіру
- C) Сыртқа шығару жүйесінің жұмысын тежейді
- D) Зат алмасуға қатысады
- E) Жыныс бездерінің қызметін арттырады
- F) Қанның ұюына кедергі болатын заттарды шығару
- G) Қанды ұйытуға керекті заттарды шығару

11. Глюкокортикоидтарға жататын гормондар:

- A) тироксин
- B) кортикостерон
- C) прогестерон
- D) кальцитонин
- E) эстрадиол

12. Гипофиздің эффекторлық гормондары болып табылады:

- A) окситоцин
- B) пролактин
- C) тиреотропты
- D) меланоцитостимулдаушы
- E) паратгормон
- F) өсу гормоны

13. Жүрек өткізгіш жүйесіне кіретін құрылымдар.

- A) Голля будасы
- B) Ашофф-Тавар түйіні
- C) Миофибрилдер
- D) Говерс жолы
- E) Пуркинье талшықтары
- F) Бурдах будасы

14. Ішектің қимыл-қозғалыс қызметіне тән:

- A) Кезеңмен жиырлу
- B) Маятниктәрізді қозғалыстар
- C) Тонустық қозғалыс
- D) Тонустың өзгеруі
- E) Пилорустың жиырылуы
- F) Эвакуаторлық қызметі

15. Қоректік заттардың қорытылуы мен сіңірілуі негізінен жүреді:

- A) Ауыз қуысында
- B) Тоқ ішекте
- C) Аш ішекте
- D) Он екі елі ішекте
- E) Қарында

16. Қан плазмасының иондық құрамын қолдап тұратын гормонды таңдап алыңыз:

- A) Пролактин
- B) Адреналин
- C) Тироксин
- D) Окситоцин
- E) Вазопрессин
- F) Альдостерон

17. Ішектің қимыл-қозғалыс қызметіне тән:

- A) Маятниктәрізді қозғалыстар
- B) Эвакуаторлық қызметі
- C) Астың механикалық қорытылуы
- D) Тонустың өзгеруі
- E) Перистальтикалық жиырлу

18. Өт құрамына кіреді:

- A) Май қышқылдары
- B) Лактоза
- C) Фруктоза
- D) Тұз қышқылы
- E) Холестерин
- F) Амилаза
- G) Билирубин

19. Қан плазмасындағы белоктардың маңызы:

- A) Артериалды қысымға әсерін тигізеді
- B) Оттегін тасымалдайды
- C) Онкотикалық қысымды қолдап тұрады
- D) Қан ұю процесіне қатысады
- E) Осмостық қысымды қолдайды
- F) Тұздарды тасымалдайды
- G) Көмірқышқыл газын тасымалдайды

20. Кардиомиоциттің ӘП пайда болуына қатысады:

- A) Бәсеңдеу Na^+ - Ca^{++} -каналы
- B) Жылдам Na^+ - Ca^{++} -каналы
- C) Cl^- -каналы және аниондардың тежелуі
- D) K^+ -каналы
- E) Жылдам Na^+ -каналы
- F) Fe^{2+} - каналдарының белсенділігінің төмендеуі

21. Қан ұюының үшінші кезеңіне жатады:

- A) Протромбиннің активациясы
- B) Ұлпа факторларының әрекеттесуі
- C) Фибрин-мономердің фибринге айналуы
- D) Қан тромбасының пайда болуы
- E) Протромбиннің тромбинге айналуы
- F) Фибриногеннің фибрин-мономерге айналуы

22. Бүйректің құрылымдық-әрекеттік бірлігіне жатпайды:

- A) Кіші тостағаншалар
- B) Юкста-гломерулалық аппарат
- C) Генле ілмегі
- D) Қуық
- E) Нефрон
- F) Несеп ағар
- G) Несеп шығару жолдары

23. Спортпен айналысу кезінде сыртқы қандай тыныс алуда өзгерістер байқалады:

- A) Тыныс алу жолдарында
- B) Өкпенің максималды вентилиациясында
- C) Өкпенің желденуінде
- D) ӨТШ-да
- E) Тыныс алу резервінде

24. Өт ненің әсерінен бөлінеді:

- A) Тамақ ішу барысында
- B) Пепсиннің әсерінен
- C) Секретиннің әсерінен
- D) Эластазаәсерінен
- E) Гастрин әсерінен
- F) Касл ішкі факторы
- G) Холецистокинин әсерінен

25. И.П. Павловтың тұжырымдамасы бойынша, жүйке жүйесінің типтерге бөлінуі байланысты:

- A) Нерв клеткаларының дифференциациялануына
- B) Нерв клеткаларының қозушылығына
- C) Нерв клеткаларының тежелу жылдамдылығына
- D) Нервтік процесстердің күшіне
- E) Нерв процесстерінің дамығыштығына
- F) Нерв процесстерінің қозғалмалылығына
- G) Нерв процесстерінің баяу тежелуіне

**Адам физиологиясы (жалпы және жас)
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**

Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі

1. Дене тәрбиесі білімі:

- A) діннің орны туралы оқытады
- B) тамақтану түрлерін білуді үйретеді
- C) дене тәрбиесі туралы білімді игеруді үйретеді
- D) жаратылыс құбылыстарын білуді үйретеді
- E) гигиеналық талаптарды орындауды үйретеді
- F) адам қозғалысының дұрыс қалыптасуы жолдарын көрсетеді

2. Таулы аймақта болған спортшы денсаулығына негізгі әсер ететін факторлар:

- A) күн сәулесі
- B) табиғат көрінісі
- C) оттегінің өзгеруі
- D) халықтың аз болуы
- E) желдің соғуы
- F) шаңғы тебу
- G) тыныштық

3. Сабақтың бөлімдеріне жатады:

- A) ұйымдастыру бөлімі
- B) кіріспе негізгі бөлімі
- C) баға қою
- D) қорытынды бөлім
- E) демалыс бөлімі
- F) кіріспе бөлім

4. Мектептегі сыныптардың топтастырылу реттері:

- A) дәрігерлік топ
- B) бастауыш сынып
- C) аралық сынып
- D) балалар сыныбы
- E) дайындық топ
- F) жоғарғы сынып
- G) ортаңғы сынып

5. Ересек адамдармен жүргізілетін дене тәрбиесінің негізгі мақсаты:

- A) тұрмыс жағдайын жақсарту
- B) еңбек қауіпсіздігін сақтау
- C) дене қуатын арттыру
- D) жүгіру түрлерін қолдану
- E) еңбекке қабілеттілігін сақтау

6. Дене тәрбиесі жаттығулары деп аталады:

- A) жаттығу жоспары
- B) ұзақ қарқында жұмыс жасау
- C) спорт түрлері
- D) спорттық көрсеткіші
- E) педагогикалық заңдылықтарға бағынатын дене тәрбиесі
- F) қайталанып орындалатын адам қимылдары түрлері
- G) дене тәрбиесі міндеттерін орындауға арналған жаттығулар түрлері

7. Қозғалыстың жалпы сапасының көрністеріне жатады:

- A) қозғалыстың үнемділігі
- B) қозғалыстың жылдамдығы
- C) қозғалыстың қашықтығы
- D) қозғалыстың біркелкілігі
- E) қозғалыстың кеңестіктегі орны

8. Спортта техникалық құрал жабдықтарды қолданудың тиімді жақтары:

- A) жылдам орын ауыстыру мүмкіндігімен
- B) көрнекілік қағиданы орындауымен
- C) жеке тапсырма орындату қажеттігімен
- D) спортшы даярлығы сапасын арттыру мүмкіндігімен
- E) көп спортшыларды бірден жаттықтыру мүмкіндігімен
- F) білім сапасын көтеру мүмкіндігімен

9. Қозғалыс дағдысының қалыптасқандығының көрнісі:

- A) кедергілерге қарамай орындай алу
- B) жаттығуды қайталау
- C) тепе теңдікті ұстау.
- D) жаттығуды дәл орындай алу
- E) бұлшық еттердің күшті болуы
- F) жаттығуды баяу орындау
- G) жаттығуды тез автоматты түрде орындай алу

10. Дене тәрбиесі білімі береді:

- A) гигиеналық талаптарды орындау
- B) жаратылыс құбылыстарын білу
- C) жазу, сызуды игеру
- D) дене тәрбиесі туралы білімді игеру
- E) адамның дене қабілеттерінің жетілуін қамтамасыз ету жолдары
- F) тамақтану түрлерін білу
- G) адам қозғалысының дұрыс қалыптасуы жолдарын

11. Жалпы төзімділікті жаттықтыру үшін көбіне қолданылатын әдістемелер:
- A) ұзақ жүгіруді қолдану
 - B) ойын және жарыс әдістемелерін қолдану
 - C) орташа және өзгермелі қарқындықтағы жаттығуларды үзіліссіз түрде қолдану
 - D) қайталамалы әдістеме мен үзілісті әдістемені қолдану
 - E) массаж жасату
 - F) зілтемірлерді қолдану
12. Қозғалысқа әсер етуші ішкі күштер:
- A) күш жылдамдығы
 - B) қарсыласу күші
 - C) жылдамдық
 - D) бұлшық еттердің жиырылуы, созылуы
 - E) дене мүшелерінің біріккен күші
13. Шыдамдылық қаблет дамиды егерде:
- A) егерде жаттығу барысында шаршау жағдайын жеңе білгенде
 - B) тыныс алуды жиілегенде
 - C) жалпы жаттығуларды заттар арқылы орындатқанда
 - D) үлкен күш түсіретін жаттығуларды шекті немесе шектіге жақын жылдамдықпен орындағанда
 - E) акробатикалық жаттығулар бергенде
14. Аэробты жұмысты дамытуды іске асырудағы қажетті міндеттер:
- A) тыныс алу мүмкіндігін үлкен шамаға жоғарлату
 - B) барокамераны пайдалану
 - C) марафон жүгіру
 - D) таза ауада жаттығу
 - E) ауаны үлкен мөлшерде пайдалану мүмкіншілігін арттыру
 - F) ауаны падаланудың деңгейін ұзақ уақыт ұстау қаблетін дамыту
15. Дене жаттығуларының компоненті болып табылады:
- A) Жаттығу формасы
 - B) Демалыс ұзақтығы және сипаты
 - C) Қарқындылық
 - D) Жылдамдық
 - E) Амплитуда
 - F) Қозғалыс бағыты
 - G) Шапшаңдық

16. Мектептен тыс дене тәрбиесі жұмысының ерекшелігі:

- A) жұмыстар мектеп кешенінде өтеді
- B) жоғары спорттық көрсеткіштерге жетуі
- C) мектептен тыс жерде қатысу
- D) баға қою
- E) міндетті түрде қатысу
- F) басқа топқа ауыспауы

17. Дене дайындығын тексеру әдістемелері түрлеріне жатады:

- A) дене қаблеттерін тексеру
- B) бағдарламаны салыстыру
- C) сабақтың көрнекілігін бағалау
- D) сабақтан тыс жұмыстар
- E) сұрақ – жауап өткізу
- F) сабақтың тақырыбы

18. Мектептегі негізгі медициналық тобына жатады:

- A) денсаулықтарында ауытқу жоқтар
- B) дене дамулары жақсы бірақ кейбір өзгерістері барлар
- C) жиі ауырып қалатындар
- D) салмақтары тым ауырлар, ентігулері барлар
- E) семіздік басқандар

19. Арнайы медициналық топтың «Б» бөліміне жататын аурудың түрі:

- A) жыныс-бүйрек аурулары барлар
- B) жүрек-тамыр аурулары барлар
- C) салмақтары тым аурулар
- D) көзі көрмейтін
- E) қан қысымы барлар
- F) тыныс алу жүйесінде аурулары барлар

20. Жаттығу жұмыстарының сапалық көрсеткіштерінің белгілері:

- A) жаттығу жұмыстарының әсерінен болған организмдегі биохимиялық, физиологиялық өзгерістер
- B) спорттық шеберлік пен көрсеткіштің жақсаруы
- C) инновациялық шеберлікті көрсетуі
- D) жарыстарға жиі қатысуы
- E) спорттық баптың өзгеруі
- F) жақсы құрал жабдықтардың болуы
- G) арнайы дайындықты арттыруы

21. Спортшы дайындығының ағымдық бақылауын ұйымдастыру мақсаттары:

- A) спортшының психологиялық дайындығын бағалау
- B) сұрақ-жауап алу
- C) жарыс мерзімін өзгерту
- D) спортшының салмағын анықтау
- E) спортшының тамақтануын қадағалау

22. Жүрек соғу жиілігінің көрсеткіштері анықтайды:

- A) қалыпты жағдайда дені сау адамда 60—80 соғ/мин
- B) әсіресе шыдамдылық түріндегі жеңіл атлеттерде, қалыпты жағдайда ЖСЖ сиректегені байқалады, тахикардия
- C) сауықтыру бағытындағы жүктеме кезінде 120-140 соғ/мин теңеледі
- D) дені сау адамның қалыпты жағдайда 80-100 соғ/мин
- E) әсіресе шыдамдылық түріндегі жеңіл атлеттерде, қалыпты жағдайда брадикардия деп аталатын ЖСЖ-ның сиректегені байқалады
- F) әсіресе шыдамдылық түріндегі жеңіл атлеттерде, қалыпты жағдайда ЖСЖ жиілегені байқалады, брадикардия

23. Жаттығу жұмыстарының сапалық көрсеткіштерінің белгілері:

- A) жарыстарға жиі қатысуы
- B) инновациялық шеберлікті көрсетуі
- C) жақсы құрал жабдықтардың болуы
- D) спорттық шеберлік пен көрсеткіштің жақсаруы
- E) адам бұлшық еттерінің қаблеттерінің артуы, жаттығу жүктемелеріне төзімділіктің артуы

24. Спорттық көрсеткіштің ең жоғарғы жетістігіне жетуге мүмкіндік беретін жағдайлар:

- A) мамандану кезеңінде
- B) жоғары спорттық шеберлік кезеңінде
- C) жақсы әдіс-тәсілдік даярлық
- D) бастапқы даярлық кезеңінде
- E) психологиялық даярлық

25. Қазіргі кездегі спорттық жаттығуды жетілдіру бағытындағы жұмыстар:
- A) мамандарды жиі ауыстыру
 - B) ақшаны көп бөлу
 - C) жаттығу көлемін және жарысқа қатысу мүмкіндігін көбейту
 - D) жаттығу жұмыстарын жоспарлауды жетілдіру
 - E) спорттық секцияларды көбейту
 - F) спорт кешендерін салу
 - G) ата – аналармен жұмысты жетілдіру

**Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**

Дене шынықтыру және спорт психологиясы

1. Психика – бұл:

- A) психолог пен клиенттің ауызша диалогы
- B) сөз және адамның сөйлеуі
- C) әлемнің субъективті көрінісі
- D) объективті дүниені субъективті бейнелеу
- E) жоғары ұйымдастырылған материяның жүйелік қасиеті

2. Индивидтің энергетикалық сипаттамасы:

- A) конституция
- B) жүйке жүйесінің типі
- C) қабілеттер
- D) ерік
- E) жүйке жүйесінің қасиеті

3. Жалпы жүйелік категориялар:

- A) уақыт және мағынасыздық
- B) құрылым
- C) қуат
- D) уақыт және кеңістік
- E) конфликт
- F) тығыздық

4. Адамның бұл индивидтік сипаттамалары спорттық іс-әрекет, экстремалды жағдайлардағы сенімділіктің, орнықтылықтың, психологиялық тұрақтылықтың табиғи-шартталған компонентін анықтайды:

- A) ерік
- B) жас
- C) нейродинамика
- D) жүйке жүйесінің күші
- E) мінез

5. Спорттық психологтың әдеттегі психологтан айырмашылығы - ол:

- A) жоғары психологиялық білімі болуы қажет
- B) спортшылардың жеке мәселелерін шешуге көмектеседі
- C) міндетті түрде өзінің физикалық формасын қадағалап отыруы қажет
- D) нақты уақыттағы нақты нәтижеге бағытталған
- E) психодиагностикалық әдістемелер жүргізеді
- F) міндетті түрде жаттықтыру процесіне қатысуы қажет
- G) осыған дейін спортшы болуы міндетті

6. Жаттықтырушылар спортшылардың сәтсіздіктерін көбіне психологиялық факторлармен түсіндіреді, бірақ спорт психологтарымен сирек жұмыс жасайды. Р.М.Загайновтың пікірінше, мұндай парадокстың себебі:

- A) спорттық психологтардың мотивациясының төмен болуы
- B) жаттықтырушы мен психологтың өзара сенімсіздігі мен түсініспеушілігі
- C) қазіргі спорт психологиясының қолданбалы сипатта болмауы
- D) жаттықтырушылар құзіреттіліктерінің жетіспеушілігі
- E) көптеген жаттықтырушылар өздерін психология аймағында құзыреттіміз деп санайды
- F) көптеген психологтардың құзіреттіліктерінің жетіспеушілігі

7. Жаттықтырушылық жұмыстың стилдері:

- A) салғырттық
- B) жеке-дара
- C) демократиялық
- D) когнитивті
- E) иррационалды

8. Спорттағы психодиагностиканың міндеттері:

- A) қиялдың дамуы бойынша новаторлық психотехникаларын қолдану
- B) психикаға психологиялық әсер ету
- C) психологиялық көмек көрсету
- D) тұлғаның қасиеттерін анықтау
- E) түзету іс-шараларын жүргізу
- F) жүйке жүйесінің типін анықтау

9. Кез-келген іс-әрекеттің құрылымына кіреді:

- A) түрткі
- B) фантазия
- C) сезім
- D) қиял
- E) арман

10. Спортшылардың өзіне сенімділіктерін қалыптастыруға бағытталған жұмыс формалары:

- A) Төрелік жасау ережелері туралы білімдердің қалыптасуы
- B) «Болашақта неге жеткім келеді», «мен дзюдомен не үшін айналысып жүрмін және т.б. тақырыптарда шығарма жазу
- C) Жаттығуларда ритмикалық әуендерді қолдану
- D) Жыл сайын күнделік түрінде нәтижелерін, өзінің физикалық және психологиялық даярлығын өзіндік талдау, жаттықтырушымен және психологпен талқылау
- E) Ата-аналары үшін теориялық және практикалық семинарлар өткізу
- F) Спортшылардың кіші жетістіктерін де атап өту

11. Спортшының ішкі белсенділігін стимулдауға бағытталған жұмыс түрлері:

- A) жыл сайын күнделік түрінде нәтижелерін, өзінің физикалық және психологиялық даярлығын өзіндік талдау, жаттықтырушымен және психологпен талқылау
- B) жаттықтырушының мақтауы
- C) кіші жеңістері үшін де құттықтау стенді
- D) жазалау
- E) материалдық сыйақы
- F) ата-аналары үшін теориялық және практикалық семинарлар өткізу

12. Қандай да бір мінез ацентуациясы бар баланың сирек кездесетін, талантты тұлғаға айналу жағдайы:

- A) баланың мінез ацентуациясын есепке ала отырып, жеке бағдар таңдалған жағдайда
- B) ата-анасы жағынан жоғары бақылау болған жағдайда
- C) баланы үнемі мадақтау жағдайында
- D) қатаң тәртіптегі жағдайда
- E) балаға барлығы рұқсат етіліп, еркін тәрбиелеу жағдайында
- F) балаға шамадан тыс назар салған жағдайда

13. Темпераменттің мінезбен байланысы:

- A) темперамент және мінез бір-біріне тәуелсіз қалыптасады
- B) темперамент және мінез –екеуі бір
- C) темперамент те, мінез де биологиялық негізделген
- D) мінездің негізінде өмір барысында темперамент қалыптасады
- E) темперамент –бұл мінездің биологиялық негізі
- F) мінез –бұл темпераменттің туа берілген қасиеттері мен өмір барысында игерілген жеке-дара сипаттарының қосындысы
- G) темпераменттің негізінде мінез қалыптасады

14. Мен–концепциясының бағалаушы компоненттері өзіне келесілерді қосады:

- A) Өзіндік бағалауды
- B) Негізделген немесе негізделмеген наным-сенімдерді
- C) «Мен бейнесін»
- D) Аффективті компонентті
- E) Өзін қабылдау немесе қабылдамауды

15. Барлық әйел спортшылар үшін маңызды «меншікті салмақ»:

- A) өзінің сыртқы түрі туралы ойлары
- B) дамудың интеллектуалдық деңгейі туралы бағдар
- C) эмоциялық қасиеттері бойынша өзіндік бағалау
- D) өз интеллектісі бойынша ойлар
- E) мен-концепциясы құрылымындағы интеллект бойынша өзіндік бағалау

16. Еріктік әрекеттер құрамына міндетті кіретіндер:

- A) әрекетке оятуды саналау
- B) синтез
- C) сәйкестену
- D) релаксация
- E) қабылданған шешімді орындау
- F) рефлексия

17. Арнайы қабілеттерге келесілерді жатқызуға болады:

- A) мінез
- B) темперамент
- C) спорттық қабілеттер
- D) үйренушілік
- E) креативтілік
- F) интеллект
- G) көркемдік қабілеттер

18. Аккомодация – бұл:

- A) көз осінің айырмашылығы
- B) алыста және жақында тұрған заттарды анық қабылдауға көзді реттеу
- C) көз осінің жақындауы
- D) дивергенция
- E) бейнені көз торына фокустау
- F) көз қарашығының қисықтығын өзгерту

19. Гештальт психологияның негізін салушы М. Вертгеймер фигураны фоннан ажыратып тұратын және элементтерді топтастыруды қамтамасыз ететін факторларды анықтады:

- A) апперцепция факторы
- B) иллюциялылық факторы
- C) эстетикалық факторы
- D) тұйықтық факторы
- E) ұқсастық факторы
- F) басымдылық факторы
- G) эмоциялылық факторы

20. Топ мүшелерінің үйлесімділігіне әсер ететін негізгі факторлар:

- A) командадағы құрылған тұлға аралық қатынастардың сипаты
- B) команда мүшелерінің бірдей квалификациялық деңгейі
- C) қатаң регламенттелген тұлға аралық қатынас
- D) топ мүшелерінің арасындағы басшылық-бағынушылық қатынасы
- E) эмпатияның жоғары деңгейі

21. Спорттық топтағы психологиялық атмосфераны анықтайтын жетекші белгілер:

- A) жаттықтырушы тұрғысынан қатаң бақылаудың болуы
- B) негізгі іс-әрекеттің басым болуы және тиімділігі
- C) ішкі тәртіпті қатаң сақтау
- D) адамдар, олардың кәсіби және жеке қасиеттері
- E) топ мүшелерін психологиялық қолдау, эмоциялық икемдеу
- F) мінез-құлықтың нақты регламенттелген ережелерінің болуы
- G) басшылықтың авторитарлық стилі

22. Қақпашы Андрей Трефилов айтады: жан-жақтың бәрі НХЛ сияқты, «Баффало» ойыншылары командадағы достық атмосфераны керемет ұстай біледі. Менде ойындық олқылықтар болды, бірақ жаттықтырушылар да, хоккейшілер де ол туралы айтып менің көңіл-күйімді түсіре алған жоқ. Мұнда «бірі бәрі үшін, бәрі бірі үшін» принципі маңызды. Мысалда көрінетін психологиялық атмосфераның сипаттамасы:

- A) бәсекелестік
- B) командалық ұйымшылдық
- C) мінез-құлықтың нақты регламенттелген ережелерінің болуы
- D) топ мүшелерінің арасындағы бәсекелестік рухы
- E) қызығушылықтардың қақтығысы
- F) команданың бірлігі
- G) психологиялық қолдау

23. Жақындап қалған орындауға эмоциялық және физиологиялық реакцияның деңгейі мен сипатына тәуелді старт алдындағы күйдің келесі формаларын бөліп көрсетуге болады:

- A) старт алдындағы апатия
- B) қызығушылық күйі
- C) старт алдындағы қалтырау
- D) мазасыздық күйі
- E) фрустрация күйі
- F) жауынгерлік әзірлік

24. Шаршаудың үдеуінің фазалары:

- A) жағдайды талдау
- B) жетістікке жетуге деген талпыныс
- C) сабырлылық
- D) апатия
- E) жоғары қозу
- F) өз күшіне сенімділік
- G) рефлексия

25. Академиялық психологияда кинестетикалық түйсінулерге жатқызады:

- A) интероцептивті түйсінулер
- B) ағзаның ішкі процесінің жағдайлары туралы белгі беретін түйсінулер
- C) экстероцептивті түйсінулер
- D) проприоцептивті түйсінулер
- E) бұлшық етте, сіңірде және буын қалталарында орналасқан рецепторларды түйсіну
- F) көру арқылы түйсінулер
- G) есту арқылы түйсінулер

**Дене шынықтыру және спорт психологиясы
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**