



Құрметті студент!

2018 жылы «Білім - 2» 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. Педагогика 2. Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы 3. Спорт және дене тәрбиесін оқыту әдістемесі 4. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі (базалық спорт түрлері бойынша)

1. Сұрақ кітапшасындағы тестер келесі пәндерден тұрады:

1. Педагогика
2. Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы
3. Спорт және дене тәрбиесін оқыту әдістемесі
4. Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі (базалық спорт түрлері бойынша)

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.

Педагогика

1. Білім мазмұнының формальды теориясын ұстанушылар:

- A) Цицерон
- B) Ж.Ж. Руссо
- C) Платон
- D) А.Я. Коменский
- E) Демокрит
- F) Аристотель

2. Жеке тұлғаның ең маңызды белгілері:

- A) жауапкершілігі
- B) дене ерекшеліктері
- C) орталық нерв жүйесінің қасиеттері
- D) дене қасиеттері
- E) дене бітімі

3. Педагогика саласында балалардың жас және дара ерекшеліктерін зерттеген ғалымдар:

- A) К.Д. Ушинский, Л.Н. Толстой
- B) В.А. Сластенин, Н.В. Кузьмина
- C) А. Дистервег, В.А. Сластенин
- D) Л.Н. Толстой, Н.Д. Хмель
- E) Л.Н. Толстой, В.А. Сластенин

4. Ғылыми-педагогикалық зерттеулер:

- A) әдіснамалық
- B) практикалық
- C) теориялық
- D) психологиялық
- E) технологиялық
- F) әдістемелік

5. Эстетикалық тәрбие міндеттерінің бірі:

- A) эстетикалық білімдер беру
- B) ой қабілеттерін дамыту
- C) эстетикалық мәдениетті тәрбиелеу
- D) мемлекетке деген құрмет сезімін қалыптастыру
- E) еңбек қабілеттілігін арттыру
- F) эстетикалық талғамды және сезімді дамыту

6. Мектептің инновациялық басқару аспектілерін зерттеді:

- A) В.С. Леднев
- B) Д.Б. Эльконин
- C) М.М. Поташник
- D) В.С. Лазарев
- E) И.Я. Лернер

7. Дүниетаным - бұл:

- A) Қоғамның жағдайына деген көзқарастар жүйесі
- B) Мектеп ұжымының алатын орнына деген көзқарастар жүйесі
- C) Мектептің жағдайына деген көзқарастар жүйесі
- D) Мемлекеттің дамуына деген көзқарастар жүйесі
- E) Адамның дүниеде алатын орнына деген көзқарастар жүйесі
- F) Сынып ұжымының алатын орнына деген көзқарастар жүйесі

8. Тәрбие бағыттары:

- A) кәсіби-бағдарлық, экологиялық
- B) рухани-адамгершілік
- C) дене, еңбек
- D) әдеби-шығармашылық
- E) әділдік-сыпайылық, шыншылдық
- F) шыдамды-төзімділік, имандылық
- G) көпшілік-интернационалдық, азаматтық

9. Педагогикалық процесті зерттеген ғалым педагогтар:

- A) В.Г. Белинский
- B) А.И. Герцен
- C) И.А. Иванов
- D) С.Т. Петров
- E) М.А. Данилов
- F) Б.Т. Лихачев
- G) К.Д. Ушинский

10. Тәрбие әдістерін жіктеуде ұстанатын принциптер (қағидалар):

- A) Жеке тұлға іс-әрекет нәтижесінде дамып, қалыптасады
- B) Жеке адамның ойлау қабілеттері
- C) Жеке адамның пайымдау қабілеттері
- D) Жеке адамның іс-әрекет арқауы
- E) Жеке адамның эстетикалық талғамы
- F) Жеке адамның қалыптасып келе жатқан қасиеттерінің күрделі болуы

11. Ұжымның өзіндік маңызды белгілері:

- A) Бірлескен ортақ іс-әрекет болуы
- B) Қарама-қарсы жауаптарға тәуелділік
- C) Жалпы әлеуметтік мәнді мақсаттың болуы
- D) Ұжымдық дәстүрдің болуы
- E) Жеке әлеуметтік мақсат
- F) Жеке таңдалған басқарушы орган
- G) Жеке әлеуметтік іс-әрекет

12. Сынып жетекшісінің оқушыларды зерттеу әдістері:

- A) Жағдаятты талдау
- B) Жеке дара және топтық әңгімелесу
- C) Тәжірибені қарастыру
- D) Контент талдау
- E) Индукция және дедукция

13. Мектеп пен отбасының ынтымақтастық әрекеттері:

- A) көркем-өнер жұмыстары
- B) ата-аналармен ұйымдастырушылық-педагогикалық жұмыс
- C) олимпиадаларға даярлық
- D) ата-аналармен педагогикалық ағарту жұмыстары
- E) мектепті материалдық жабдықтау жұмыстары
- F) баланың оқу үлгерімі мен тәрбиесін жақсарту бойынша жүйелі жұмыстар

14. Оқытудың жалпы заңдылықтары:

- A) Оқу құрылымы мен сапасы
- B) Оқу мен оқуды ұйымдастыру
- C) Оқуды ұйымдастыру, оқу сапасы, жеке тұлғаның дамуы
- D) Оқу мазмұны, оқу барысы
- E) Оқыту мен тәрбиенің бірлігі

15. Білім беру стандарты:

- A) Міндетті оқыту компоненттерін анықтайды
- B) Міндетті білім берудің негізгі құжаты
- C) Білім беру саласын қамтиды
- D) Оқу жоспарларын қолданады
- E) Оқыту деңгейін айқындайды
- F) Білім беру нормаларын анықтайды
- G) Бағдарламалардың сапасын анықтайтын құжат
- H) Білім беру сапасын анықтайды

16. Топтық жұмыстарды ұйымдастыру мәселелерімен айналысқан зерттеушілер:

- A) К.И. Дружинин
- B) И.Т. Волков
- C) А.М. Раевский
- D) М.В. Огородников
- E) В.И. Безруков
- F) В.Н. Иващенко
- G) В.В. Тихонов

17. Білім беру жүйесін стандарттау қажет:

- A) Тың оқу жоспарларының енгізілуі үшін
- B) Философиялық негізін қалыптастыру үшін
- C) Нәтижелілік деңгейін арттыру үшін
- D) Баламалы оқулықтардың қосылуы үшін
- E) Мектептегі оқу процесінің жаңа еркін ұйымдастыру формаларына өтуі үшін

18. Ұжымдық- танымдық іс-әрекеттің мынадай белгісі бар:

- A) Жалпы нәтижелердің болуы
- B) Ұжымдық іс-әрекет барысында, әрбір оқушы өзіндік білімін көрсете алуы
- C) Іс-әрекет барысында анықталған материалдар бойынша тұжырым жасау
- D) Бірыңғай мақсаттық, жалпы мотивтің болуы
- E) Іс-әрекеттер барысында оқушылар арасында өзара жауапкершіліктің және тәуелсіздіктің пайда болуы

19. Оқыту үдерісі:

- A) Адамгершілікті дамытатын іс-әрекет
- B) Төзімділіктерін дамытады
- C) Оқушылардың қабілеттерін дамытатын іс-әрекет
- D) Оқушылардың көзқарасын дамытатын іс-әрекет
- E) Білімді, біліктілік пен дағдыны меңгертеді
- F) Тәрбиені меңгертеді
- G) Оқушылардың дүниетанымын дамытатын іс-әрекет

20. Мектеп пен жоғары оқу орындарындағы баға қоюдың субъективті қателіктері:

- A) оқушының интеллектуалдық мүмкіншілігін ескеру
- B) орташа бағалау ұстанымында болмау
- C) орташа бағалау ұстанымында болу
- D) көңіл-күйге орай баға қоя салу
- E) жауаптың жан-жақтылығын ескеру
- F) баланың тәртібіне қойылатын бағаны пән үлгеріміне ауыстыру
- G) ынталандыру принципін сақтау

21. Ақпараттық технология:

- A) Нақты құралдарды, әдістер мен тәсілдерді пайдалану
- B) Нақты мағлұматтар жиынтығы
- C) Ақпаратты өңдеумен байланысты үдерістер
- D) Ақпаратты өңдеу үдерісінде қолданылатын құралдар мен әдістер жиынтығы
- E) Адам іс-әрекеті арқылы ауызша, жазбаша немесе басқа түрлі тәсілдермен жеткізілетін қажетті мағлұматтар жиынтығы

22. Оқулыққа қойылатын негізгі талаптар:

- A) Оқушылар үшін ұғымды, қысқа және қызықты болуы, оқу бағдарламасынан тыс жазылуы
- B) Тілі балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес болуы керек немесе күрделі ғылыми стильде жазылуы тиіс
- C) Оқу бағдарламасына сәйкес болуы, оқушылар үшін ұғымды, қысқа және қызықты болуы
- D) Тексеру, өзін-өзі тексеру және оқу нәтижелерін түзетуге арналған сұрақтар мен жаттығулардың болуы
- E) Мазмұнында келтірілген материалдар көлемді болуы керек
- F) Оқу үдерісінде тексерілген соң ғана баспадан шығуы тиіс
- G) Күрделі ғылыми стильде жазылуы тиіс

23. Басқаруда басшылыққа алатын ақпараттар:

- A) Жекелеген
- B) Аналитикалық
- C) Бағалаушылық
- D) Шолушылық
- E) Жобалаушылық
- F) Прагматикалық
- G) Баяндаушылық

24. Педагогикалық үдерістегі диагностиканың мәні:

- A) Маман шеберлігінің деңгейін анықтау
- B) Педагогтардың жетістіктерін бағалау әдісі
- C) Педагогикалық деректерге басшылық
- D) Педагогикалық ақпарат түрлеріне сипаттама
- E) Мұғалімнің басқару ұстанымы
- F) Мұғалімдердің кәсіби дайындығын жетілдіру жүйесі

25. Мектепте әдістемелік жұмысты ұйымдастыруға әсер етеді:

- A) оқыту принциптері
- B) мұғалімдердің педагогикалық мәдениетінің деңгейі
- C) ұжымдағы моральдық-психологиялық жағдай
- D) ата-аналардың сұрақтары
- E) мұғалімдердің мәртебесін көтеру
- F) білім саласындағы мемлекеттік саясат, заңдық актілер мен құжаттар

Педагогика
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ

Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы

1. Эритроциттердің «өмір сүру» ұзақтығы (күн):

- A) 200
- B) 70
- C) 90
- D) 120
- E) 140
- F) 60
- G) 80

2. Дене жұмысының қанға әсері:

- A) Эритроциттер саны өседі
- B) Тромбоциттер саны өзгермейді
- C) Лейкоциттер саны өседі
- D) Қанның физикалық – химиялық қасиеттері өзгермейді
- E) Эритроциттер саны өзгермейді
- F) Лейкоциттер саны азаяды

3. Бір жастағы баланың тыныс жиілігі:

- A) 42
- B) 30
- C) 20
- D) 10
- E) 18

4. Тыныштық күйдегі тыныс алудың минуттық көлемі (л):

- A) 12
- B) 15
- C) 8
- D) 6
- E) 10

5. Ересек адам қарынының сыйымдылығы (л):

- A) 2
- B) 0,5
- C) 15
- D) 20
- E) 1
- F) 10

6. Балалар ағзасында дәрумендердің жоқтығы, кемшілігі және көптігінің атауы:

- A) Гиповитаминоз
- B) Гипофункция
- C) Гипотония
- D) Гипоксия
- E) Аменорея
- F) Авитаминоз
- G) Гипертония
- H) Гипервитаминоз

7. Кіші жастағы балалардың ең ұзақ шомылу уақыты:

- A) 12 мин
- B) 10 мин
- C) 9 мин
- D) 13 мин
- E) 8 мин
- F) 14 мин
- G) 11 мин
- H) 15 мин

8. Салауатты өмір салтының ұғымына кіреді:

- A) Дистресс
- B) Гипокинезия
- C) Зиянды қылықтарға құмарлық
- D) Тиімді тамақтану, жағымды эмоциялар
- E) Адамгершілікке жат мінез-құлық
- F) Қимыл аздығы
- G) Оңтайлы қозғалыс режим
- H) Зиянды әдеттерден бас тарту

9. Майда еритін витаминдер тобы:

- A) КрФ
- B) С
- C) В₁; В₂; В₃; В₆ т.б.
- D) А
- E) Е, К
- F) Д

10. Суда еритін витаминдер тобы:

- A) B₁; B₂; B₃; B₆ т.б.
- B) AУФ
- C) Д
- D) С
- E) РР

11. Омыртқа жотасының қисаюуы сипатталады:

- A) Дене симметриялы орналасқанда
- B) Дене пішінінің көркемдігімен
- C) Сымбатты болмаумен
- D) Иық пен жауырынның ассиметриялықта болуы
- E) Дене пішінінің дұрыстығымен
- F) Омыртқа жотасының қисаюуымен
- G) Бүкірлікпен
- H) Дұрыс жүруімен (қозғалуымен)

12. Артық мөлшерде қолданған көмірсулар мен майлар гипокинезия және шектен тыс тамақтанудың зардаптары әкеп соқтырады:

- A) Қажуға
- B) Артық салмаққа
- C) Семіздікке
- D) Салмақ жоғалтуға
- E) Қозғалыс белсенділігінің азаюына
- F) Көрудің нашарлауына
- G) Гипербелсенділікке

13. Жоғарғы мектеп жасындағылардың жүйке жүйесінің тозуының белгілері:

- A) Жүректің шаншуы
- B) Ашуланшақ, адекватсыз реакциялар
- C) Оқудағы жетістіктер
- D) Дене қызуының құбылмалылығы
- E) Спорттағы жетістіктер
- F) Барлық іске ұстамдылық
- G) Тыныштық, адекватты реакция

14. 6 жастағы баланың ерікті зейін қоюы үшін:

- A) 25 мин
- B) 40 мин
- C) 30 мин
- D) 15 мин
- E) 20 мин
- F) Аз уақыттық зейін

15. Мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасындағылардың жүйке жүйесінің шаршауының көрсеткіштері:

- A) Тыныштық
- B) Дене дамуының артта қалуы
- C) Қалыпты даму
- D) Мазасыздану
- E) Ұйқының нашарлығы

16. Жалпы білім беретін мекемелерде сабақ кестесін құрастыруда ескерілетін жайттар:

- A) Пәннің қиындығы
- B) Оқытушының жалпы жүктемесі
- C) Оқушылардың денсаулық жағдайы
- D) Бос сыныптардың бар болуы
- E) Пән бойынша жалпы сағат саны
- F) Оқушылардың жұмыс қабілеттілігін физиологиялық тұрғыдан қарастыру

17. Балалардың иық сөмкесін тағынуының артықшылығы:

- A) Жүктемесі үлкен
- B) Талаптарға сай емес
- C) Жүктеме біркелкі бөлінеді
- D) Жүктеме біркелкі емес бөлінеді
- E) Жұмыс қабілеттілігін сақтайды
- F) Дененің симметриялық қалпы сақталады
- G) Гигиеналық жағынан таза
- H) Орташа жүктеме

18. Никотиннің көрсетілген іс-әрептерге теріс әсері бар:

- A) Тыныс алу жүйесіне
- B) Қан түзілу жүйесіне
- C) Ішкі секреция безіне
- D) Миға
- E) Асқазан, ішек жолына
- F) Жүрек, қан тамырлар жүйесіне
- G) Несеп жүйесіне
- H) Қозғалыс белсенділігіне

19. Жоғарғы құрамды ақуыз өнімдерін қолданудың спортшылар үшін үлесі:

- A) Стимуляцияға
- B) Дененің массасын қалыптандыруға
- C) Тартылуға
- D) Қалыпқа келуге
- E) Әдемілікті дамуға
- F) Бұлшықет массасының көбеюіне

20. Көздің торлы қабығында орналасқан құбырлар түрі:

- A) Екіншісі – қара түсті жарық толқындары
- B) Екіншісі – сары түсті жарық толқындары
- C) Бірі – қызыл түсті жарық толқындары
- D) Үшіншісі – күлгін түсті жарық толқындары
- E) Үшіншісі – көк түсті жарық толқындары
- F) Бірі – ақ түсті жарық толқындары
- G) Бірі – қоңыр түсті жарық толқындары

21. Шапшаң бұлшық ет талшықтарының ерекшеліктері:

- A) Тез шаршайды
- B) Төзімді
- C) Жиырылу жылдамдығы мен күші жоғары
- D) Жиырылу күші орташа
- E) Жиырылу жылдамдығы мен күші төмен
- F) Шаршамайды
- G) Жиырылу жылдамдығы орташа

22. Еріксіз қозғалыстың ерекшеліктері:

- A) Ми қыртысының қатысуымен
- B) Қыртысты рефлексстер
- C) Шартсыз рефлексстер
- D) Мақсатты басқару арқылы орындалады
- E) Ми қыртысының қатысуынсыз

23. Қарын сөлінің құрамындағы тұз қышқылының маңызы:

- A) Қарындағы астың 12 – елі ішекке өтуіне септігін тигізеді
- B) Көмірсуларды ыдыратады
- C) Майларды ыдыратады
- D) Бактерицидтік маңызы бар
- E) Витаминдерді ерітеді

24. Баланың ұйықтамау себебі байланысты:

- A) Сыртқы тітіркендіргіштердің әсеріне
- B) Мидың жүйке талшықтарының қозу қызметіне
- C) Денсаулықты нығайтуға
- D) Жалықтыруға
- E) Тиісті рецепторларға
- F) Балаларды тәртіпке үйретпейді
- G) Жұмысқа қабілеттілікті жоғалтуға
- H) Тәбетті жоғалтуға

25. Жасөспірім және жеткіншек жаста симпатикалық типтің вистибуло-вегетативтік реакцияларға ұлғаяды. Вестибулярлық жүктеменің әсерінен әртүрлі реакциялар және жағдайлар болуы мүмкін:

- A) Сілтілердің бөлінуі
- B) Қышқыл реакциялар
- C) Теріс эмоционалды реакциялар
- D) Субъективті уақыттың өтуі төмендейді
- E) Субъективті уақыттың өтуі жоғарылайды
- F) Объективті уақыттың өтуі
- G) Оң эмоционалды реакциялар
- H) Объективті уақыт

**Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**

Спорт және дене тәрбиесін оқыту әдістемесі

1. «Дене тәрбиесі білімі»:

- A) Денсаулық, шынығу
- B) Спорт, жаттықтану
- C) Дене қасиеттері
- D) Дене тәрбиесі әдістерін ұғыну
- E) Үйірме жұмыстарына қатысу
- F) Қозғалыс іскерлігі мен дағдыға оқыту

2. Белсенділік қағидасы мазмұнына қойылатын талаптар:

- A) Қиындық өлшемін табу
- B) Міндеттерді шешу бірлестігі
- C) Қиын жағдайды қамтамасыз ету
- D) Оңай жағдайды қамтамасыз ету
- E) Оқушылардың шығармашылығын құптау
- F) Өзіндік тәрбиені қамтамасыз ету
- G) Оқушыларды одан әрі ынталандыру

3. Дене жаттығуларының педагогикалық әсерінің нәтижесі:

- A) Физиологиялық көрсеткіштері
- B) Оқыту міндеттерін шешу
- C) Қозғалыс дағдысы
- D) Тарихи қалыптасқан жүйе
- E) Гигиеналық факторлар бойынша
- F) Анатомиялық белгісі
- G) Қозғалыс іскерлігі

4. Қимыл түрлеріне жатады:

- A) Дұрыс орындау
- B) Дәлме-дәл, үнемді қозғалыстар
- C) Икемді қозғалыстар
- D) Қозғалыс іскерлігі
- E) Байсалды қозғалыстар
- F) Білген жаттығуларын байыпты орындау

5. Ауырлыққа қажетті дене сапасы:

- A) Күш-ептілік
- B) Икемділік
- C) Вестибулярлық аппарат жаттықтануы
- D) Күш төзімділігі
- E) Күштілік
- F) Күш-жылдамдық
- G) Күш шыдамдылығы

6. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі:

- A) Мектепке дейінгі балалардың дене мәдениеті
- B) Мектепке дайын балалардың дене қимылын қамту жолдары
- C) Қозғалмалы ойындардан тұрады
- D) Өскелең ұрпақтың денсаулығын қалыптастыратын іс-шаралар
- E) Төтенше көп жоспарлы мәселе
- F) Бала-бақшадағы тәрбие жүйесінің дене тәрбиесін даярлайды
- G) Дене тәрбиесінің арнайы бөлігі

7. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі сабағында шешілетін міндеттер:

- A) Еңбекке баулу
- B) Білім беру
- C) Жан-жақты дене дайындығы
- D) Спорттық міндеттер
- E) Этнопедагогика ілімдерін оқыту
- F) Тәрбиелеу міндеттері

8. Техникалық даярлық үшін оңтайлы жас:

- A) 5-11 жас
- B) 5-7 жас
- C) 18 жас және одан үлкен
- D) 16-18 жас
- E) 8-10 жасқа дейін
- F) 15-17 жас

9. Адамның дене дамуы:

- A) Өркениеттің дамуы
- B) Күш-ерік дамуы
- C) Барлық дене қасиеттерін бірдей дамыту
- D) Қоғамдық құбылыс
- E) Табиғи морфологиялық даму

10. Дене тәрбиесінің коррекциялық тапсырмалары:

- A) Дене дамуындағы кемшіліктерді түзету
- B) Қате орындалған жаттығуларды түзеу
- C) Ағзаны сауықтыру
- D) Алынған дағды-машықты одан әрі жетілдіру
- E) Ағзаны шынықтыру
- F) Қозғалыс әрекеттеріне үйрету

11. Дене тәрбиесіндегі тамыр соғысын есептеу жолымен зерттеу әдісі:

- A) Медициналық
- B) Хронометраж
- C) Жүректің соғу жиілігін анықтау
- D) Пульсометрия
- E) Жүктемені жүректің соғу жиілігіне орай реттеп тұру
- F) Телеметрия

12. Бас миындағы жүйке жасушасының жетілуі:

- A) 1-3 тен 8-10 жасқа дейінгі кезеңде
- B) 5-6 дан 10-11 жасқа дейінгі кезеңде
- C) 2-3 тен 9-10 жасқа дейінгі кезеңде
- D) 4-5 тен 6-7 жасқа дейінгі кезеңде
- E) 3-4 тен 15-17 жасқа дейінгі кезеңде
- F) 4-5 тен 12-13 жасқа дейінгі кезеңде
- G) 3-4 тен 6-7 жасқа дейінгі кезеңде

13. Денсаулықтары аздап нашарлаған, дене қуаты дайындығы төмен топ:

- A) Дайындық топ
- B) Негізгі медициналық топ
- C) Тәжірибелік топ
- D) Денсаулықтары мықты медициналық топ
- E) Дене шынықтыру сабағы кесте бойынша өткізілетін топ

14. Анаэробты мүмкіндігін төзімділікті тәрбиелеу барысында шешу:

- A) Жаттықтырушының нұсқауымен орындау арқылы
- B) Жарыстық кезеңде шешіледі
- C) Өкпе сыйымдылығын арттыру
- D) Ағзаның қарсылық мүмкіндіктерін көбейтеді
- E) Фосфорреактивтік механизм мүмкіндігін арттыру
- F) Ауаны максималды қабылдауды арттыру
- G) Ұзақ уақыт бойынша ауа қабылдау қабілетін дамыту

15. Мектепте дене тәрбиесінде оқу үдерісінде күнделікті қолдану құжаты:

- A) Дене тәрбиесінің бағдарламасы
- B) Сабақтық жоспар-конспект
- C) Бағдарламалық кестесін бөлу жоспары
- D) Қосымша жұмыс жоспары
- E) Күнтізбелік-тақырыптық жоспар
- F) Кесте жоспары

16. Студенттердің дене тәрбиесі сабағына арналған оқу бөлімдері:

- A) Бастапқы
- B) Жоғары спорттық шеберлілік
- C) Негізгі
- D) Спорттық
- E) Дайындық
- F) Кіріспе
- G) Арнайы

17. Тәжірибе жүзіндегі зерттеу әдісі:

- A) Бақылау
- B) Қорытындылау
- C) Әдебиеттік талдау
- D) Тәжірибе
- E) Беріктік

18. Жаттығу жүктемесі:

- A) қол жеткізген қызметтік қозғалыстар
- B) дене қасиеттерін жүйелі түрде жетілдіреді
- C) жаттығу жұмысы
- D) жаттығулардың жалпы саны
- E) кг, м. арқылы белгілі болған жұмыс көлемі
- F) қарқынды жаттығуларды орындау

19. Циклдік спорт түрлері:

- A) Акробатика
- B) Гимнастика
- C) Күрес түрлері
- D) Спорттық ойындар
- E) Шаңғы спорты

20. Ретроспективті ақпараттарды қабылдау әдісі:

- A) Оқу үдерісімен жұмыс істеу
- B) Жаңалықтарды енгізу
- C) Педагогикада ертедегі зерттеу кеңінен қолданылатын әдіс
- D) Бұрынғы зерттеулерді қайтадан жаңаша етіп қабылдау
- E) Ескі зерттеу әдістерінің ең пайдалы түрлерін іріктеп алу

21. Тәжірибе жүзіндегі зерттеу әдісі:

- A) Эксперимент
- B) Есептеу формулаларымен
- C) Саналылық және беріктік
- D) Педагогикалық бақылау
- E) Қорытындылау арқылы

22. Семіздіктен сақтандыруға әсер ететін құралдар:

- A) Жүзу, диета сақтау
- B) Күшті талап етпейтін жаттығулар
- C) Дене мүшесінің бір бөлігіне ғана әсер ететін жаттығулар
- D) Орта күшті талап ететін жаттығулар
- E) Тыныс алу жаттығуы, таза ауада серуендеу
- F) Біркелкі қарқындағы жаттығулар
- G) Жүгіру жаттығулары

23. Зерттеу әдістерінің анықтау аясы:

- A) Сапалық талдауды анықтайды
- B) Зерттеу саласында міндеттер кешенін анықтайды
- C) Деңгей дәрежесін анықтайды
- D) Педагогикалық құбылыстарды сипаттайды
- E) Ғылыми жаңалық ашуға септігін тигізеді
- F) Ғылыми жұмыстардың міндеттері

24. Жаттығу сабақтары кезінде спортшы ағзасында болатын өзгерістер:

- A) Бұлшық етінің тоқтаусыз өсуі
- B) Ең жоғарғы өтемділігі
- C) Жаттығу тиімділігі
- D) Дағды-машықтың одан әрі жетілуі
- E) Ағзаның қан, тер арқылы зиянды құрамдардан арылуы

25. Анаэробты мүмкіндігіне әсер ету жолын төзімділікті тәрбиелеу барысында шешу:

- A) Вакуумдық қалыпта күш қабілеттерін жетілдіру
- B) Ауаны максималды қабылдауды арттыру
- C) Фосфорреактивтік механизм мүмкіндігін арттыру
- D) Өте жоғары жылдамдықтағы жаттығу ырғағын ұзақ уақыт түсірмеу
- E) Жаттығуды орындауда ауаны қолданбай, төзімділікті арттыру

**Спорт және дене тәрбиесін оқыту әдістемесі
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**

Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі (базалық спорт түрлері бойынша)

1. Спорттық ойын түрлерінде жоғары жетістікке жетуге қажетті дене сапасы:
 - A) Күш төзімділігі
 - B) Дене қабілеттілігі
 - C) Ептілік
 - D) Шапшаңдық
 - E) Төзімділік
 - F) Күш көрсеткішінің жоғары дамуы

2. Спорттық заңдылық жүйесіндегі жеке деңгейдің көріну саласы:
 - A) Жүйелік, академиялық, эстетикалық
 - B) Дағды-машықтардың қалыптасуында
 - C) Дене қасиеттерін жарыстық деңгейге дейін жетілдіргенде
 - D) Қозғалыстық, практикалық
 - E) Оқыту, физиологиялық
 - F) Қимыл-әрекеттерді автоматтандыруда

3. Шапшаңдықты дене қабілеті ретінде анықтайтын сипаттама:
 - A) Спорт ойындарындағы көрініс
 - B) Қозғалыс жиілігінің максималды көрінуі
 - C) Қысқа уақыт ішінде көп қашықтықты игеру
 - D) Мақсатқа сай қимыл реакциясының уақыты
 - E) Ауыр атлетика жаттығуларын тез арада орындау
 - F) Қимылды керекті уақытында орындау
 - G) Күш қимылын шапшаң орындау

4. Спорттық машықтану:
 - A) түрлі әдіс пайдаланып, білімдер мен дағдыларды үйрету
 - B) оқушының спорттық жаттығулар техникасын игеру үдерісі
 - C) ж.ж.ж. иілгіштік, күш, дәлдік және икемділік қасиеттерін дамыту
 - D) жарыстық іс-қимылдарды автоматты түрде орындау
 - E) спортпен кәсіби айналысу үшін мақсатты түрдегі жаттығулар кешені

5. Жылдамдықты мыналар құрайды:
 - A) Жеке қозғалыстың жасырын уақыты
 - B) Реакцияның латентті уақыты
 - C) Қозғалыс жылдамдығы
 - D) Ми қыртысындағы импульстер жиілігі
 - E) Жеке дене мүшелерінің қозғалыс жиілігі
 - F) Физиологиялық көрсеткіштер, анатомиялық белгілері

6. «Акробатика» бұл:

- A) Адамның дағдыға айналған жүріс тұрыс мәнері
- B) Жеке спорт түрі
- C) Гимнастика спортының жеке бір түрі
- D) Спортта да, циркте де қолданылады
- E) Ерекше ептілікті талап ететін спорт түрі

7. Спорттағы икемділіктің көрсеткішіне әсер етуші сыртқы әсерлер:

- A) Илімділікті қайталай жасай беру
- B) Жасы, жынысы
- C) Күн, ай, жыл, тәулік мезгілі
- D) Дене бітімі
- E) Тәулік мезгілі

8. Күштілік дене қасиеті неғұрлым көп көрінетін спорт түрлері:

- A) Футбол
- B) Гимнастика, акробатика
- C) Баскетбол, волейбол
- D) Қол добы, жүзу, секіру
- E) Қылыштасу
- F) Жеңіл атлетика
- G) Кір көтеру спорты

9. Оқу-үйрету сабағының мақсаты:

- A) Спорт ойындарын қайталау және дамыту
- B) Қимылды бұрмалау және толықтыру, үйрену
- C) Қозғалысты бағалау, бақылау, қадағалау түрі
- D) Дене қасиеттерін жетілдіре, жарыстық іс-әрекеттерге үйрену
- E) Жаттығулар түрлерін талдап, дағды-машықтар әліппесін үйренуді бастау
- F) Жаттығуды нақты орындау қайталау әдістері
- G) Жаттығудың бөлшектерін үйрену, талдау, өткізе білу

10. Спортшының қозғалыс қасиеттеріне (сапаларына) жатады:

- A) Ептілік
- B) Қозғалыс ауданы
- C) Сальто жасап, екі қолмен тұру
- D) Төзімділік, иілгіштік
- E) Қозғалыс көлемі
- F) Қарқынды қозғалыс
- G) Баяу қозғалыс

11. Спортшының ой-саналық тәрбиелік қызметі бұл:

- A) Жарыстарда ел мерейін асыру
- B) Тактикалық дайындық жүйесінде қолданылады
- C) Жарыстардан қалмау
- D) Ескі жағдайдан жаңа жағдайға қарай қозғалу үдерісі
- E) Жаттықтырушы мерейі
- F) Теориялық білімді практика жүзінде іске асыру

12. Спорттағы болжам түсініктемесі:

- A) Болашақтық жоспар жасауда септігі тиеді
- B) Жас ғылым
- C) Оккульттік ғылым
- D) Жарыстар алдында жасалынады
- E) Ойыншылармен тығыз байланыста болады
- F) Үйлесімді жағдайда орындалады

13. Спорт пен эстетикалық қатынастар түсінігі:

- A) Хоккейде көрініс береді
- B) Тек акробаттар қолданады
- C) Жаттығуды сұлу, әдемі орындау
- D) Тек жүзушілер қолданады
- E) Жеке және қоғамдық гигиена талаптарын сақтау
- F) Сырт көрінісінің әсем, жинақы болуы
- G) Тек гимнастар қолданады

14. Адамның дене дамуы:

- A) Ерік дамуы
- B) Морфологиялық даму
- C) Жас айырмашылығындағы ағзаның өзгеруі
- D) Рухани даму
- E) Адамгершіліктің дамуы
- F) Қозғалыстың дамуы

15. Жұлқы күшінің дамуына әсер ететін жаттығулардың түрлері:

- A) Реактивтік соққылар жаттығуы
- B) Жеңіл жүктермен орындалатын динамикалық жаттығулар
- C) Орындалуы кезінде өте жоғары жылдамдықты қалайды
- D) Ауыр жүктермен орындалатын статикалық жаттығулар
- E) Изометриялық жаттығулар
- F) Өте жоғары деңгейлік қарқынында орындалатын жаттығулар
- G) Динамикалық шапшаңдық жаттығулары

16. Қарсылық әрекеті әдісінің бағытталу бағыты:

- A) Дене қимылы сапалылығын тәрбиелеуге
- B) Қозғалысты үйренуге
- C) Төзімділікті жетілдіруге
- D) Қозғалыс әрекеттерін жетілдіру мен бекітуге
- E) Меңгерген әдіс-айлаларды одан әрі жетілдіруге

17. Спорттық жаттықтырудағы зерттеу тәсілдері:

- A) Бақылау жаттығулар (моторлық тест)
- B) Көрнекілік тәсілдерді қолдану
- C) Өзіндік теория жолымен
- D) Сөзбен әсер ету және анатомиялық жолмен
- E) Сөзбен әсер ету
- F) Түсіндірме, ескертпе және дыбыстық көрнекілікті қолдану

18. Қозғалыстың кезеңдері:

- A) Дайындық кезең
- B) Жарысты бөлшектеп өткізу кезеңі
- C) Көрнекілік кезең
- D) Гимнастикалық дамыту кезеңі
- E) Қорытынды кезең
- F) Негізгі кезең

19. Қайталау қағидасын жүзеге асыру жолдарының саны:

- A) Мүмкін болған жағдайда 5
- B) Негізінде 3
- C) Жаттықтырушы нұсқауымен 8
- D) Көбінесе 6
- E) Кейде 2
- F) Тұрақты түрде 3
- G) Көбіне 3

20. Дененің реабилитациясы:

- A) Ауыр жүктемеден соң бұлшық еттердің демалуы
- B) Ғылыми-зерттеу жұмыстарында үлесі мол
- C) Қалыпқа келу
- D) Қан, тер арқылы денедегі зиянды қалдықтардан арылу
- E) Жарыстық дағды-машықтары жетілдіру
- F) Күш-жігерден айырылу
- G) Теориялық біліммен қарулану

21. Зияткерлік дайындықтың пайдаланылу аясы:

- A) Бұлшық етті өзгерту
- B) Тактикалық дайындықтағы септігі мол
- C) Бұлшық еттердегі сүт қышқылының бөлінуінің көбеюі
- D) Күш-ерік қасиеттерінің қалыптасуы
- E) Қара жұмыс істеуге дененің қалыптасуы
- F) Мінез-құлқын жаттықтыру үшін

22. Пульсометрия мақсаты:

- A) Дене сапаларын жетілдіру
- B) Оқушылардың белсенділігін арттыру
- C) Іс-әрекеттің жылдамдығын бақылау
- D) Сабақ бойы жүктемені реттеп тұруға көмектеседі
- E) Сабақ барысында берілген жүктемені анықтау

23. Пульсометрия зерттеуінде қолданылатын құрал:

- A) Ысқырық, жалаушалар
- B) Секундомер мен бақылау хаттамасы
- C) Жаттығу
- D) Бақылау хаттамасы
- E) Тор, доп, ысқырық

24. Тамыр соғуы көтеретін жүктемелер:

- A) Бір орында секіру
- B) Түрлі фильмдер көрсету
- C) Серуенге шығу
- D) Ұйықтау алдында және кейін
- E) Тамақтанудан кейін

25. Болжамдау пәніне кіретіндер:

- A) Дене мәдениетінің бір бөлігі
- B) Престижді, бейресми командалық сынақтың мүмкін болар нәтижелері
- C) Ірі шараларда көңіл көтеру құралдары
- D) Тәрбие жұмысына көмектеседі
- E) Дене тәрбиесінің халықтық құралы

**Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі (базалық спорт
түрлері бойынша)
ПӘНІ БОЙЫНША СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**