



## Құрметті студент!

2017 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)

- Сұрақ кітапшасындағы тестер келесі пәндерден тұрады:
  - Педагогика
  - Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы
  - Спорт және дене тәрбиесін оқыту әдістемесі
  - Таңдаған спорт түрінің теориясы мен әдістемесі (базалық спорт түрлері бойынша)
- Тестілеу уақыты - 180 минут.  
Тестіленуші үшін тапсырма саны - 100 тест тапсырмалары.
- Таңдаған жауапты жауап парағындағы пәнге сәйкес сектордың тиісті дөңгелекшесін толық бояу арқылы белгілеу керек.
- 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. «Тұлға» ұғымының мәнін ашуда қолданылатын ұғым:

- A) білім беру
- B) педагог
- C) индивид
- D) білім
- E) адам
- F) оқушы

2. Жас ерекшеліктер:

- A) Белгілі бір жас кезеңіне тән даралық ерекшеліктер
- B) Әр балаға тән белгілі мінез-құлық
- C) Әр балаға тән белгілі сипат
- D) Белгілі бір жас кезеңіне тән табиғи ерекшеліктер
- E) Белгілі бір жас кезеңіне тән психикалық сапалар
- F) Интеллектуалдық

3. Дәстүрлі педагогикада тұлғаның базалық мәдениетін қалыптастыруда тәрбиелік істердің бағыттары:

- A) Әлеуметтік тәрбие
- B) Қоғамдық тәрбие
- C) Экологиялық тәрбие
- D) Еңбек тәрбиесі
- E) Адамгершілік тәрбиесі
- F) Мемлекеттік тәрбие
- G) Азаматтық тәрбие

4. Баланың жас ерекшеліктеріне қарай өзіндік сенімдері, көзқарастарының қалыптасуында сананы қалыптастыру әдісі:

- A) әңгіме-сұқбат
- B) нұсқау
- C) жаттығу
- D) жарыс
- E) талап
- F) ақыл-кеңес
- G) жазалау
- H) дәріс

5. Тәрбиенің мақсаты:

- A) жоғары мәдениетке ұмтылыс нәтижесі
- B) ата-ана міндеттері
- C) тәрбиеленуші шешетін міндеттер
- D) тәрбиеленушілерді жағымды іс-әрекетке өзгертуге бағыттылық
- E) тәрбие сипаттамасы
- F) мектептің мақсаты
- G) амалдар жүйесі

6. Ғылыми дүниетанымның құрамдас бөлігі:

- A) көзқарастар
- B) діни білімдер
- C) практикалық іскерліктер
- D) мифологиялық білімдер
- E) тұрмыстық көзқарастар

7. Тәрбие бағыттары:

- A) шыдамды-төзімділік, имандылық
- B) азаматтық-патриоттық, экономикалық
- C) әдеби-шығармашылық
- D) кәсіби-бағдарлық, экологиялық
- E) әділдік-сыпайылық, шыншылдық
- F) көпшілік-интернационалдық, азаматтық

8. Оқу бағдарламаларының түрлері:

- A) Авторлық
- B) Тұлғалық
- C) Типтік
- D) Мектеп
- E) Міндетті

9. Педагогиканың нақты ғылымилық әдіснамалық принциптеріне жататын тұғырлар:

- A) құндылықтар теориясы
- B) аксиологиялық
- C) тұлғалық
- D) квалиметриялық
- E) таным теориясы
- F) синергетикалық
- G) іс-әрекеттік

10. Білім мазмұны дегеніміз:

- A) Оқушыларды тәрбиелеу мен оқыту үдерісі
- B) Оқушылардың дүниетанымдық және адамгершілікті-эстетикалық идеялар жүйесін меңгеруі
- C) Оқыту құралдарының мазмұны мен сапасы
- D) Оқушылардың оқу процесі барысында меңгеруге тиісті сауаттылық және дағдылар жүйесі
- E) Оқушыларды білімділікке, тәрбиелікке үйрету және дамыту

11. Ынталандыру әдістеріне жатады:

- A) Жарыс
- B) Жазалау
- C) Тәрбиелік жағдайлар
- D) Психологиялық әңгіме
- E) Сендіру
- F) Мадақтау
- G) Тапсырма беру

12. Қазіргі қоғамдық пайдалы жұмыстарға қатысуда оқушы белсенділігі байланысты:

- A) Мұғалім позициясына
- B) Мектеп директорының позициясына
- C) Мектепте ұйымдастырылатын жұмыстардың көлеміне
- D) Сынып жетекшісінің өз алдына мақсат қоюына
- E) Сұранысқа ие болуына
- F) Қойылатын талаптардың мазмұнына
- G) Директор орыбасарының позициясына

13. Сыныптағы тәрбие жүйесінің кезеңдері:

- A) Оқушылар ұжымын зерттеу
- B) Жүйені лайықты тәртіп бойынша қалыптастыру
- C) Ұжым іс-әрекетінің жүйесі мен мазмұнын жоспарлау
- D) Жүйенің дамуы
- E) Жүйенің қалыптасуы
- F) Оқушылардың өзара қарым-қатынасын зерттеу
- G) Жүйені қалыптастыруда сынып жетекшісінің басқарушылық рөлі

14. Тәрбиеде ата-аналардың жіберетін негізгі қателіктері:

- A) Мектеп пен жанұяның ынтымақтастығы
- B) Тәрбиелік іс-әрекеттің жүйесіздігі
- C) Лайықты тәртіпті қалыптастырмау
- D) Тәжірибесіздік
- E) Мінез-құлық ерекшеліктері
- F) Насихат, жазғыру, ұрсу
- G) Жұмыс бастылық

15. Оқыту ұстанымдары:

- A) Мазмұндық
- B) Ұйымдастырушылық
- C) Көрнекілік
- D) Жүйелілік
- E) Сананылық және белсенділік

16. Оқытуды ұйымдастыру формасы:

- A) Сабак
- B) Оқу саяхаты (экскурсия)
- C) Семинар
- D) Жаттығу
- E) Ата-аналармен жұмыс
- F) Сендіру

17. Ұжымдық- танымдық іс-әрекеттің белгілері:

- A) Жалпы іс-әрекеттің негізінің болуы
- B) Іс-әрекет барысында анықталған материалдар бойынша тұжырым жасау
- C) Іс-әрекеттер барысында оқушыға жағдай жасау және оларды басқару
- D) Жалпы іс-әрекет негізінің болмауы
- E) Жалпы нәтижелердің болуы
- F) Ұжымдық іс-әрекет барысында, әрбір оқушының өзіндік білімін көрсете алуы
- G) Іс-әрекеттер барысында оқушылар арасында өзара жауапкершіліктің және тәуелсіздіктің пайда болуы
- H) Бірыңғай мақсаттық, жалпы мотивтің болуы

18. Оқыту үдерісі:

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

19. Тест мазмұнына қойылатын талаптар жүйесі:

- A) Саяси-әлеуметтік
- B) Эстетикалық
- C) Әлеуметтік
- D) Нақты
- E) Қысқа
- F) Анық

20. Ю.К. Бабанский ұсынған оқыту әдістерінің топтары:

- A) Оқытудың өзіндік бақылау және бақылау
- B) Оқу үдерісінде көрнекіліктерді пайдалану
- C) Оқыту үдерісінде оқушылардың оқу іс-әрекетін стимулдау
- D) Оқушыларға сауалнама жүргізу жолдары
- E) Ұйымдастыру және оқу-таным іс-әрекетін іске асыру

21. Ақпараттық технология:

- A) Кез келген мәліметтер жиынтығы
- B) Адам іс-әрекеті арқылы ауызша, жазбаша немесе басқа түрлі тәсілдермен жеткізілетін қажетті мағлұматтар жиынтығы
- C) Белгілі құралдар мен әдістер жиынтығы
- D) Адам іс-әрекетінің қажетті салаларының бірі
- E) Нақты құралдарды, әдістер мен тәсілдерді пайдалану
- F) Нақты мағлұматтар жиынтығы

22. Оқу орындарының инновациялық талаптары:

- A) Оқу-тәрбие үдерісіне құралдар мен медиа жүйелерді енгізу
- B) Оқу-тәрбие үдерісін педагогтың мүмкіндігіне сәйкестендіру
- C) Оқушыларды белгілі кәсіпке бейімделу
- D) ҚР азаматтарының білім алу құқығына толық ие болу
- E) Жеке тұлғаның тек дарынын дамыту
- F) Оқу-тәрбие үдерісінің нәтижелі болуы

23. Басқаруды ұйымдастырудың формалары мен бағыттары:

- A) Психологиялық-педагогикалық тестілеу нәтижесін қадағалау
- B) Педагогтарды психологиялық-педагогикалық тұрғыда диагностикалау
- C) Нұсқау-әдістемелік
- D) Әдістемелік бірлестіктер
- E) Педагогтарды жаппай сауаттандыру, сауықтыру

24. Г.И. Щукина бойынша мектепшілік басқару бағыттары:

- A) ғылыми
- B) дидактикалық
- C) жобалаушылық
- D) психологиялық
- E) ұйымдастырушылық

25. Мектептің жылдық жұмыс мазмұнын талдаудың мазмұнына енеді:

- A) Педагогикалық кеңес жұмысының нәтижесі
- B) Оқушылардың тәрбиелік деңгейі
- C) Ата-аналар комитетінің жұмыс жоспарын анықтау
- D) Білім мазмұнын қарастыру
- E) Директордың міндетін анықтау

**Педагогика  
ПӘНІ БОЙЫНША  
СЫНАҚ АЯҚТАЛДЫ**



**Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы**

1. Жаңа туған нәресте жүрегінің салмағы (г):

- A) 22
- B) 10
- C) 100
- D) 50
- E) 12

2. Тыныс жолдары:

- A) Бауыр
- B) Асқазан
- C) Бронхылар
- D) Мұрын қуысы
- E) Кеңірдек

3. Омырқа жотасының қисаюы байқалған балаларда қосымша болуы мүмкін:

- A) Көздің жақсы көруі
- B) Тыныс алу жүйесінің аурулары
- C) Жүрек аурулары
- D) Тырнақтардың болмауы
- E) Мұрынның сезгіштігі
- F) Дұрыс дене пішінімен
- G) Жүйке, ас қорыту аурулары
- H) Құлақтың жақсы естуі

4. 7 жасқа дейін құрылған қозғалыс қабілеттер мен қалыптасулар қажет:

- A) Неғұрлым күрделі қозғалыстарды үйренуге жеңілдетеді
- B) Мектептен тыс үйірмелерге
- C) Қабілеттерді мектепте одан әрі жетілдіру үшін
- D) Дұрыс теңдестірілген тамақтану үшін
- E) Білім алу үдерісін жақсарту үшін
- F) Оқытушылардың тәрбие үдерісі үшін
- G) Болашақта спортта жоғары нәтижелерге жету үшін
- H) Сабақты оңайлатуға

5. Оқушыларға арналған жиһаздар, балалар мен жасөспірімдердің бөлмелеріне қойылатын талаптар қай заманауи деректерге сай әзірленеді:

- A) Антропометриялық
- B) Гигиеналық
- C) Жалпы медициналық
- D) Спорт медициналық
- E) Терапиялық
- F) Спорт морфологиялық
- G) Физиологиялық

6. Ерте және мектепке дейінгі балалардың орталық жүйке жүйесі жасушаларын қайта қалыпты күйге келтіру үшін аса маңызды болып табылады:

- A) Үстіртін ұйқы
- B) Баланың ұзақ уақытты ұйқысы
- C) Дұрыс емес ұйымдасқан ұйқы
- D) Көрген түске оң көзқарасы
- E) Үзілістермен ұйқы

7. Есту сенсорлық жүйенің дұрыс жасау қызметіне, әсіресе жасөспірімдердің ағзасына жағымсыз әсер етеді:

- A) Жағымды музыка
- B) Үйдегі тыныштық
- C) Қолайлы жағдай
- D) Бір қалыпты жұмыс жасау
- E) Қатты дыбыстар
- F) Жағымсыз музыка

8. Сумен емдеу шаралары:

- A) Шомылу
- B) Шапалақтау
- C) Сығу
- D) Сүрту
- E) Озондау
- F) Су құйыну
- G) Қыздырыну
- H) Сумен сүртіну

9. Ересек адамның жүйкесі арқылы секондіне өтетін импульс саны (имп/с):
- A) 100 имп/с
  - B) 2 имп/с
  - C) 300 имп/с
  - D) 20 имп/с
  - E) 600 имп/с
  - F) 1000 имп/с
  - G) 7 имп/с
10. 6 жастағы баланың систола қан қысымының деңгейі:
- A) 90-130 мм.сын.бағ.
  - B) 90-95 мм.сын.бағ.
  - C) 80-90 мм.сын.бағ.
  - D) 98-103 мм.сын.бағ.
  - E) 96-102 мм.сын.бағ.
11. Жоғарғы сынып оқушыларының қан айналым жүйесінің уақыты:
- A) 22с.
  - B) 15с.
  - C) 12с.
  - D) 13с.
  - E) 16с.
  - F) 20с.
  - G) 21с.
12. Орта сыныпта оқитын оқушылардың ағзасында жалпы тәуліктік шығынының көлемі құрайды:
- A) 2110 кал.
  - B) 2000 кал.
  - C) 2100 кал.
  - D) 2600 кал.
  - E) 2500 кал.
  - F) 2050 кал.
  - G) 2700 кал.
13. Балалардың дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі жағдай жасайды:
- A) Еңбек пен демалыстың тиімді алмасуына
  - B) Ағза қызметінде белгілі ырғақты өндіруге
  - C) Жұмыс қабілеттілігін сақтауға
  - D) Зейінді төмендетеді
  - E) Уақыттың жеткіліксіздігіне
  - F) Аурулардың таралуына мүмкіндік туғызады
  - G) Отбасындағы қолайсыз жағдайға
  - H) Күн тәртібінің бұзылуына

14. Балаларда жүйке жүйесінің шаршауы дұрысталады:

- A) Дұрыс тәрбие алумен
- B) Қоршаған ортаның әсерінен
- C) Ағзаның қызуымен
- D) Ұйықтау тәртібімен
- E) Ағзаның салқындауымен
- F) Оқытумен
- G) Бұрыс оқытумен
- H) Еңбек тәртібінің бұзылуымен

15. Балалардың иық сөмкесін тағынуының артықшылығы:

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

16. Балаларға шынықтыру емдік шараларын дұрыс мөлшерде қолданбау туғызады:

- A) Психикалық тонустың төмендеуіне
- B) Тежеулікке
- C) Әлсіздікке
- D) Функционалдық бұзылулар шақырмайды
- E) Қозғыштық
- F) Қимылдың белсенділігін
- G) Психикалық тонустың жоғарылауын
- H) Жоғарғы белсенділікті

17. Ас үлесінде балық және балық өнімдері қандай құрамдас бөліктерге бай:

- A) Пепсиндерге
- B) Көмірсутектерге
- C) Ақуыздарға, майларға
- D) Секрецияларға
- E) Тұнбаға
- F) Көміртегі
- G) Дәрумендерге
- H) Минералды тұздарға

18. Көмірсутектер тұрады:

- A) дисахаридтардан
- B) қаныққан майлы қышқылдардан
- C) қанықпаған майлы қышқылдардан
- D) амин қышқылдары және липоидтардан
- E) крахмалдан
- F) гликогеннен
- G) триглицеридтерден
- H) моносахаридтардан

19. Балаларлардың денсаулық көрсеткіштеріне байланысты медициналық топтар бөлінеді:

- A) Жақсартылған
- B) Жоспардан тыс
- C) Негізгі
- D) Көмекші
- E) Дайындық
- F) Арнайы
- G) Қосымша
- H) Жоспарлы

20. Даму деген түсінікті құрайтын негізгі процесс:

- A) Сапалық өзгерістер немесе қалыптасу
- B) Қосымша білім алу
- C) Қимыл белсенділігінің дефициті
- D) Бойдың жетіспеушілігі
- E) Өзгертілген цикл
- F) Қимыл белсенділігі

21. Есту талдағышының бөлімдері:

- A) Шеткі бөлім - хеморецепторлар
- B) Аралық өткізгіш бөлім – есту жүйкесі
- C) Орталық бөлім – үлкен ми сыңарлар қыртысының самай бөлімінде орналасқан аймақтар
- D) Шеткі бөлім – дыбыс қабылдаушы рецептор: Корти мүшесі
- E) Аралық өткізгіш бөлім – көру жүйкесі
- F) Орталық бөлім – үлкен ми сыңарлар қыртысының шүйде бөлігінде орналасқан аймақтар

22. Мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасындағы балалардың жүйке жүйесіне тән:

- A) Тежегіш үдерісі жоғары
- B) Тежегіш үдерісінің қалыптылығы
- C) Төмен қозғыштық
- D) Қимыл-қозғалыстың үйлесімділігінің жеткіліксіздігі
- E) Жоғары дүниедегі қозғыштық
- F) Қимыл-қозғалыстың жеткілікті үйлесімділігі
- G) Қозғыштығы орташа

23. Гомеостаз дегеніміз:

- A) Ағзаның ішкі сұйық ортасы құрамының салыстырмалы түрде бірқалыпты сақталуы
- B) Тер құрамының тұрақты болуы
- C) Өкпе ұлпасының физико – химиялық қасиеттерінің тұрақты болуы
- D) Бауыр қызметінің тұрақты болуы
- E) Көптеген реттеу жүйесінің қызметі арқылы ағзаның ішкі ортасының салыстырмалы түрде бірқалыпты сақталуы
- F) Ағзаның ішкі сұйық ортасының физико – химиялық қасиеттерінің салыстырмалы түрде сақталуы

24. Ас қорыту сөлдерінің концентрациясы ересек адамдардікіне жақындап, ас қорыту ферменттерінің белсенділігі максималды, ас қорыту сөлінің қышқылы жоғарылайды, асқазанда қорытылу дамиды:

- A) 14 жаста
- B) 8 жаста
- C) 7 жаста
- D) 6 жаста
- E) 15 жаста
- F) 5 жаста
- G) 9 жаста

25. Бастауыш мектеп жасындағы оқушыларға тән ерекшеліктер:

- A) Шаршау сезімін нашар бағалайды
- B) Шаршау сезімін сезеді
- C) Шаршауды сөзбен жеткізе алмайды
- D) Шамадан тыс тырысу сезіледі
- E) Шаршауды толыққанды бағалайды
- F) Шаршау сезімін жақсы дамыған

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

## Спорт және дене тәрбиесін оқыту әдістемесі

1. Дене мәдениеті:

- A) Мемлекеттік қызмет қалпының жиынтығы
- B) Адамның дене дамуына бағытталған үдеріс
- C) Қоғамдағы мәдениеттің бір бөлігі
- D) Халықтың дене тәрбиесін жүзеге асыру
- E) Қоғамдық қызмет қалпының жиынтығы
- F) Халықтың дене тәрбиесіне бағытталған ілім

2. Дене тәрбиесінің өзгеше айырмашылықтары:

- A) Дене тәрбиесінің қасиеті
- B) Көп рет қолданылатын күрделі құбылыс
- C) Дене дамуы
- D) Дене дайындығы
- E) Дене тәрбиесінің амалдары
- F) Қозғалысқа үйрету

3. Дене тәрбиесінің әдісін, құралын, міндетінің ұқсастығын айқындайтын қағида:

- A) Статикалық
- B) Динамикалық
- C) Жүйелік
- D) Айрықшалық
- E) Әсерлік
- F) Ерекшелік

4. Дене жаттығуларының пайда болу жолдары:

- A) Биологиялық түр ретінде аман қалу үшін
- B) Сауықтыру бағытындағы жеке адамның дамуы арқылы
- C) Әскери практикасының байланысы арқылы
- D) Еңбек құралдарын пайдалану арқылы
- E) Сөзді пайдалану арқылы
- F) Билеушілердің бұйрығы арқылы



5. Кеңістіктегі уақыт сипаттамасының негізі:

- A) Қозғалыс тездігі
- B) Қозғалыс шапшаңдығы
- C) Жылдамдық қарқыны
- D) Баяу қозғалыс
- E) Қозғалыс қарқыны
- F) Қозғалыс жылдамдығы
- G) Қатты қозғалыс

6. Негізгі дене қасиеттері:

- A) Күш
- B) Статикалық
- C) Сенімділік
- D) Төзімділік, иілгіштік
- E) Вестибулярлық
- F) Динамикалық
- G) Сенсорлық

7. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі:

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

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

- A) Тәрбиелеу міндеттері
- B) Этнопедагогика ілімдерін оқыту
- C) Жан-жақты дене дайындығы
- D) Дағды-машыққа үйрету әліппесін бастау
- E) Спорттық міндеттер
- F) Еңбекке баулу
- G) Денсаулықты нығайту

9. Дене шынықтырудың жалпы мәдени қызметі:

- A) Кәсіптік функция
- B) Сауықтыру функциясы
- C) Патриоттық, тәрбиелік, моральдік функция
- D) Коммуникативтік функция
- E) Рухани, күш-ерік функциясы

10. Адамның дене дамуы:

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

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

- A) Тәжірибелік топ
- B) Қорытынды топ
- C) Денсаулықтары мықты медициналық топ
- D) Дене шынықтыру сабағы кесте бойынша өткізілетін топ
- E) Арнайы медициналық топпен бірге шұғылданатын топ
- F) Дайындық топ

12. Сыныптан тыс дене тәрбиесінің мәні:

- A) Оқушылардың өзіндік қызығушылығын қанағаттандырады
- B) Бос уақытты пайдалы өткізуге мүмкіндік жасайды
- C) Сүйікті спорт түрлерін әрі қарай жетілдіруге мүмкіндік жасайды
- D) Дене қасиеттерін одан әрі дамытады
- E) Тәрбиелік мәні зор

13. Мектептерде оқушылардың соңғы үлгерімін бағалау түрлері:

- A) Тоқсандық бағалау
- B) Жылдық бағалау
- C) Қорытынды бағалау
- D) Баға тестілеу
- E) Жарты жылдық бағалау

14. Тұрмыстағы дене мәдениетінің құрылымы:

- A) Белсенді тынығу, жалпы денені дамыту және спортпен шұғылдану
- B) Өзіндік және қоғамдық гигиена, гигиеналық гимнастика
- C) Туристік серуендер
- D) Демалыс және еңбек тәртібі, аула спорт клубының іс-шаралары
- E) Спорттық жарыстар
- F) Үлкен спорттық жарыстардағы жанкүйерлік

15. Теориялық жолмен өтетін зерттеу әдістері:

- A) Көрсету жолымен
- B) Әдебиеттік шолу
- C) Педагогикалық бақылау, сауалнамалық, тестілік
- D) Биохимиялық
- E) Көлемдік көрсету жолымен
- F) Физикалық

16. Жаттығу жүктемесі:

- A) Дене қасиеттерін жүйелі түрде жетілдіреді
- B) Уақыт бойынша белгілі болған жұмыс көлемі
- C) кг, м. арқылы белгілі болған жұмыс көлемі
- D) Қарқынды жаттығуларды орындау
- E) Жаттығулардың жалпы саны
- F) Жаттығу жұмысы
- G) Қол жеткізген қызметтік қозғалыстар

17. Шапшаңдықтың күрделі қимыл реакциясы қолданылатын спорт түрлері:

- A) Спорттық гимнастика, акробатика
- B) Мотоспорттан жарыстар түрлері
- C) Көркем гимнастика
- D) Садақ ату, трамплиннен секіру
- E) Техникалық спорт түрлері
- F) Циклді спорт түрлері
- G) Ойын және жекпе-жек спорт түрлері

18. Спорт техникасы тиімділігінің көрсеткіші:

- A) Қозғалысты жетілдіру біліктілігі
- B) Іс жүзіндегі спорттық нәтиже
- C) Теориялық білімнің болуы
- D) Сенімділік
- E) Дағды-машықты бастапқы игеру
- F) Қозғалыстардың автоматтандырылуы

19. Қозғалыс қызметі мына жаста қарқынды дамиды:

- A) 17-19 жасқа дейін
- B) 10-12 жасқа дейін
- C) 14-16 жасқа дейін
- D) 13-15 жасқа дейін
- E) 16-18 жасқа дейін
- F) 12-15 жасқа дейін

20. Бақылау әдісі:

- A) Математикалық өңдеу
- B) Жалпы оқу-тәрбие жұмысының түрі
- C) Зерттеу жұмыстарында қолданылады
- D) Физиологиялық әдістің жиынтығы
- E) Психологиялық әдістердің кешені

21. Тәжірибелік әдіс:

- A) Жалпы оқу-тәрбие жұмысының мазмұны
- B) Оқытудың деңгейі
- C) Ескі және жаңа ақпараттарды салыстыру арқылы жаңалықты енгізу
- D) Мұғалім жеке жоспармен жұмыс істейді
- E) Мінездемені анықтау
- F) Ғылыми-зерттеу жұмыстарының бір бөлімі
- G) Педагогикалық үдеріске жаңа педагогикалық фактор енгізу

22. Дене тәрбиесі пәнінің 1-ші бөлімі:

- A) Дене тәрбиесі құралдарының әдістемесі
- B) Дене тәрбиесі құралдарының ілімі
- C) Дене тәрбиесінің әдістемелік жалпы негізі
- D) Дене тәрбиесінің жалпы жүйесінің анықтамасы
- E) Дене тәрбиесі тәсілдерінің негізі

23. Дене жаттығуының қозғалысты тығыздығы төмен сабақ түрлері:

- A) Қозғалысы күрделі бағдарлы спорт түрлері
- B) Қозғалмалы ойындар түрлері
- C) Спорт ойындарының түрлері
- D) Спорттық ойын түрлері мен жекпе-жек
- E) Жекпе-жек түрлері
- F) Жеңіл атлетиканың секіру, лақтыру, қысқа қашықтыққа жүгіру түрлері
- G) Түсіндірілуі күрделі, орындалуы қиын жаттығуларды үйренгенде

24. 1-4 сыныптардағы сабақ құрылымының уақыт бөлімі:

- A) 7-10; 30-35; 2-3
- B) 11-13; 23-25; 5-7
- C) 7-9; 23-26; 8-10
- D) 10-12; 28-30; 3-5
- E) 8-12; 25-27; 3-6

25. Жаттығу микроциклі:

- A) Бір ғана жаттығу сабағынан тұрады
- B) Жаттығу үдерісінің аяқталған бөлімінің жиынтығы
- C) Жаттығу үдерісінің салыстырмалы түрде қайталамалы бөлімі
- D) Ұзақтық циклі 4-6 апта құрайтын жаттығу үдерісінің циклі
- E) Жеке жаттығу сабақтары

**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 көрсеткішінің жоғары дамуы
- B) Күш төзімділігі
- C) Үйлесімділік
- D) Икемділік
- E) Төзімділік

2. Дене жаттығуына үйретудің тиімді басқару жолдары:

- A) Нақты жаттығуларға үйрету бағдарламасы
- B) Қимыл әрекеттерінің тұрақтылығы
- C) Үйретудің жеке міндеттерін орындау
- D) Қимыл әрекеттерін қайталап орындау
- E) Дене тәрбиесі қағидаларын ұстану
- F) Жаттықтырушының нұсқауларын бұлжытпай орындау

3. Оқу-спорттық жұмыстардың қолданылу саласы:

- A) Демалыс орындарында
- B) Мектептен тыс дене тәрбиесі спорттық іс-шараларында
- C) Мектептердегі тәрбие іс-шараларында
- D) Түрлі үйірмелерде
- E) Көпшілік тұратын аудандарда

4. Тепе-теңдік жаттығуларын орындау әдістері:

- A) Иілгіштік, күш, дәлдік қасиеттерін дамыту
- B) Реттік, саптық, жүру, жүгіру жаттығулары
- C) Секіру жаттығулары
- D) Вестибулярлық аппаратты жаттықтырады
- E) Гимнастикалық орындықтың үстінде жүру
- F) Ағзаны қыздыру, оқушы назарын шоғырландыру
- G) Спортта бұлшық еттер мен сіңірлерді тың даярлау

5. Күштің түрлері:

- A) Статикалық
- B) Тұрақты
- C) Көп дәрежелі
- D) Қозғалысты
- E) Динамикалық
- F) Негізгі

6. «Акробатика» бұл:

- A) Кедергілері көп, ойлы қырлы жерлермен жүгіру
- B) Адамның дағдыға айналған жүріс тұрыс мәнері
- C) Гимнастика спортының жеке бір түрі
- D) Жеке спорт түрі
- E) Ерекше ептілікті талап ететін спорт түрі

7. Жаттықтыру сабағындағы дайындық бөлімінің міндеттері:

- A) Иілгіштік, күш, икемділік қасиеттерін дамыту жаттығуларын игеру
- B) Спорт түрінің техникасын игеру
- C) Реттік, саптық, жүру, жүгіру, секіру жаттығуларын игеру
- D) Сабақ тақырыбын естірту, алдағы жаттығу түрлерін орындауға даярлық
- E) Денені қыздырып, сабақтың негізгі бөлімін игеруге даярлау

8. Мектеп бағдарламасында қолданылатын ұзаққа жүгіру қашықтығы:

- A) 2400м, 6 минуттық жүру-жүгіру
- B) 3000м-4000м
- C) 3000м.-5000м
- D) 2000м- 3000м
- E) 5000м-8000м
- F) 2800м-6000м

9. Спорттық жаттықтырудағы қайталау тәсілі:

- A) Бір жаттығуды қайталап бірнеше рет орындау
- B) Спортшының шеберлігін жетілдіре ұштайды
- C) Үйренген іс-әрекетті жоғары деңгейде меңгеруге қажет
- D) Жаттығуды бірінен соң бірін қайталау
- E) Жаттығуды үзіліспен бірнеше рет орындау

10. Спортшының қозғалыс қасиеттеріне (сапаларына) жатады:

- A) Қарқынды қозғалыс
- B) Қозғалыс көлемі
- C) Күш, жылдамдық
- D) Сальто жасап, екі қолмен тұру
- E) Қозғалыс ауданы

11. Спорттың жалпы педагогикалық қызметіне жататындар:

- A) Жаттықтырушының жарыстардағы әрекеті
- B) Эстетикалық-тәрбиелік
- C) Ой-саналық-тәрбиелік, рухани-тәрбиелік
- D) Еңбектік-тәрбиелік
- E) Атақты спортшыларды құрметтеу
- F) Ескі жағдайдан жаңа жағдайға қарай қозғалу үдерісі
- G) Спорттың жалпы саласы

12. Спортшының қозғалыс дағдысының сипаттамасы:

- A) Сапасыз түрде орындау
- B) Іскерліктің бір түрі
- C) Дене қасиеттерінің дамуының шарықтау шегі
- D) Жылдамдық қарқынмен
- E) Сапалы түрде орындау
- F) Дағды-машықтың әбден жетілуі

13. Спорттық жаттықтыру жүйесіндегі негізгі бөлімі:

- A) Техникалық дайындық
- B) Тактикалық дайындық
- C) Педагогикалық дайындық
- D) Теориялық дайындық
- E) Дене қасиеттерінің дайындығы
- F) Жарыстық дағды-машықтардың жетілдірілуі
- G) Дене дайындығы

14. Дене дамуының көрсеткіштеріне жататындар:

- A) Өмір сүруге өте қажетті дене бітімі
- B) Икемділік пен ептілік қасиеттері дамуының көрсеткіштері
- C) Дене қимылы дайындығының, жоғары спорттық нәтиженің жалпы деңгейі
- D) Өмір сүруге өте қажетті денсаулығы
- E) Күш, жылдамдық, төзімділік қасиеттері дамуының көрсеткіштері

15. Сауықтыру-қалпына келу қызметінің айқындалу саласы:

- A) Спорттық жаттықтануда
- B) Дене тәрбиесі сабағында
- C) Тынығуды ұйымдастыруда
- D) Оқу-жаттықтыру, оқу-сауықтыру жиындарындағы міндетті іс-шара
- E) Жарыстардан кейінгі спорттық-медициналық іс-әрекеттер
- F) Арнайы қалпына келу жүйесінің шеңберінде

16. Адамның дене дамуы:

- A) Табиғи даму
- B) Рухани даму
- C) Қозғалыстың дамуы
- D) Қоғамдық құбылыс
- E) Адамгершіліктің дамуы
- F) Ерік дамуы

17. Кеңістіктегі уақыт мінездемесінің негізі:

- A) Қозғалыс қарқыны
- B) Қозғалыс жеделдігі
- C) Жылдамдық ептілігі
- D) Жылдамдық күші
- E) Жылдамдық төзімділігі
- F) Жылдамдық икемділігі
- G) Қозғалыс жылдамдығы

18. Қозғалыс жылдамдығының сипаттамасы:

- A) Жылдамдық қозғалысы
- B) Қарапайым жылдамдықпен сипатталады
- C) Күрделі жылдамдықпен сипатталады
- D) Алдын ала орындау
- E) Уақытсыз орындау
- F) Жылдамдық ептілігі
- G) Берілген уақытта орындау

19. Жазғы спорт түрлерінің саны:

- A) 80-нен астам
- B) 60-тан астам
- C) 100-гетаяу
- D) 40-тан астам
- E) 75-тен астам
- F) 70-тен астам
- G) 72-ден астам

20. Дененің рекреациясы:

- A) Қалыпқа келу
- B) Күш-жігерден айырылу
- C) Пайдалы үзіліс
- D) Пайдалы ақылы кеңес
- E) Дайындықтың барлық түрлерінен жоғары деңгейде болу
- F) Ауыр жүктемені орындағаннан соң, демала жеңіл жүктемені орындау

21. Спорттың жалпы педагогикалық қызметінің бөліну саны:

- A) Кейде 3
- B) 10 болуы мүмкін
- C) 2-3-тен көп, 5-6-дан аз
- D) Сан есебімен 9
- E) Мейлінше 7
- F) Қызметтік деңгейі бойынша төртеу
- G) Көбіне 2



22. Күрделі қозғалысқа үйретуде көбінесе қолданылатын әдіс:

- A) Бүтін-конструктивті жаттығулар
- B) Жаттығуды қарапайымнан күрделіге қарай үйрену
- C) Жарыс әдісі
- D) Бөліп үйрету әдісі
- E) Жаттығуларды қайталай орындау

23. Пульсометрия зерттеуінде қолданылатын құрал:

- A) Таяқшалар, матылар
- B) Бақылау хаттамасы
- C) Секундомер
- D) Жаттығу
- E) Тор, доп, ысқырық
- F) Доп, жалау
- G) Ысқырық, жалаушалар

24. Болжамдау пәніне кіретіндер:

- A) Спорттың ойындық түрлеріндегі жағдайларды болжамдау
- B) Дене тәрбиесінің халықтық құралы
- C) Дене мәдениетінің бір бөлігі
- D) Көбінесе динамикалық жаттығулардан құралған
- E) Тәрбие жұмысына көмектеседі
- F) Ірі шараларда көңіл көтеру құралдары

25. Көріністің негізгі бөлігін дұрыс талдай алу -бұл:

- A) Жаттықтыру үдерісі
- B) Ақыл-ой тәрбиесі
- C) Жаттықтырушының болашақ спортшыны таңдай алуы
- D) Жаттықтыру жоспары
- E) Жарыстар күнтізбесі
- F) Жарыстар жоспары

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