# DENE TÁRBIYA

**1.**

Dene tárbiya teoriyası hám metodikası qanday pán esaplanadı?

A) *Pedagogikalıq pán* B) *Texnikalıq pán*
C) *Ekonomikalıq pán* D) *Tábiyiy pán*

**2.**

Dene tárbiya teoriyası hám metodikası páni dene tárbiyaasınıń qaysı táreplerin ilimiy tiykarlaydı?

A) *Tek shólkemlestiriw tárepin*

B) *Qadaǵalawın*

C) *Texnikalıq tárepin*

D) *Maqseti hám wazıypaların*

**3.**

Dene tárbiya teoriyası hám metodikası páni dene tárbiya procesin qanday tiykarda shólkemlestiriwdi belgileydi?

A) *Tosınnan* B) *Ilimiy* C) *Erkin*
D) *Tájiriybelik*

**4.**

Dene tárbiya teoriyası hám metodikası páni dene tárbiyanı qaysı kózqarastan analizleydi?

A) *Statistikalıq* B) *Ilimiy-teoriyalıq*
C) *Texnikalıq* D) *Súwretlew*

**5.**

Dene tárbiya quralları degende ne túsiniledi?

A) *Tek gigienalıq talaplar*

B) *Dene tárbiya maqsetine erisiwde qollanılatuǵın faktorlar toplamı*

C) *Tek sport shınıǵıwları*

D) *Jarıs procesi*

**6.**

Háreketlerge úyretiw procesi neshe basqıstan ibarat?

A) *5* B) *4* C) *3* D) *2*

**7.**

Fizikalıq sıpatlar degende ne túsiniledi?

A) *Háreket texnikası*

B) *Shınıǵıw formaları hám túrleri*

C) *Insannıń dene imkaniyatların belgilewshi qásiyetler*

D) *Sport nátiyjelerin iyelew*

**8.**

Tómendegilerden qaysı biri tiykarǵı fizikalıq sapalarına kiredi?

A) *Epshillik* B) *Koordinaciya* C) *Tezlik*
D) *Shaqqanlıq*

**9.**

Kúshti tárbiyalawda tiykarǵı faktor qaysı?

A) *Qarsılıq dárejesi*

B) *Shınıǵıw waqtı*

C) *Háreket tezligi*

D) *Dene jaǵdayı*

**10.**

Tezlikti rawajlandırıwda shınıǵıwlar qanday bolıwı kerek?

A) *Quramalı texnikalı*

B) *Uzaq dawam etiwshi*

C) *Maksimal tezlikte orınlanatuǵın*

D) *Ortasha júkleme menen*

**11.**

Sport fiziologiyası páni neni úyrenedi?

A) *Sport tariyxın*

B) *Jarıs qaǵıydaların*

C) *Dene shınıǵıwları tásirinde organizm funkciyaların*

D) *Sport texnikasın*

**12.**

Sport fiziologiyasınıń tiykarǵı wazıypası qaysı?

A) *Sport imaratların joybarlaw*

B) *Jarıs kestesin dúziw*

C) *Sport kiyimlerin islep shıǵıw*

D) *Sportshılar organizminiń funkcional jaǵdayın úyreniw*

**13.**

Dene shınıǵıwları tásirinde organizmde júz beretuǵın beyımlesiw procesi ne dep ataladı?

A) *Regeneraciya* B) *Adaptaciya* C) *Stress*
D) *Sharshaw*

**14.**

Fizikalıq júklemege organizmniń juwap reakciyası qaysı sistemalar iskerligi menen baylanıslı?

A) *Awqat sińiriw sisteması*
B) *Teri sisteması*
C) *Júrek-qan tamır hám dem alıw sisteması*
D) *Tek bulshıq et sisteması*

**15.**

Júrek-qan tamır sisteması funkcional rezerviniń tiykarǵı kórsetkishi qaysı?

A) *Qan basımı dárejesi*
B) *Júkleme waqtında júrektiń urıw kólemi*
C) *Tınısh jaǵdaydaǵı júrek urıw sanı*
D) *Qannıń gemoglobin muǵdarı*

**16.**

Maksimal kislorod tutınıwı (VO? max) neni xarakterleydi?

A) *Anaerob imkaniyatlardı*
B) *Bulshıq et kúshin*
C) *Dem alıw tezligin*
D) *Aerob jumıs qábiletin*

**17.**

Organizmniń funkcional rezervleri qaysı jaǵdayda tolıq kórinedi?

A) *Tınısh jaǵdayda*
B) *Uyqı waqtında*
C) *Minimal dene belsendiliginde*
D) *Maksimal dene júklemesi waqtında*

**18.**

Marafon juwırıwı fiziologiyalıq jaǵınan qaysı túrdegi shınıǵıwlarǵa kiredi?

A) *Anaerob-laktat* B) *Anaerob-alaktat*
C) *Aerob* D) *Statikalıq*

**19.**

Dene shınıǵıwları energiya támiynatı mexanizmine kóre qaysı toparlarǵa bólinedi?

A) *Kúsh hám tezlik shınıǵıwları*
B) *Ulıwma rawajlandırıwshı hám arnawlı*
C) *Aerob, anaerob-alaktat hám anaerob-laktat*
D) *Dinamikalıq hám statikalıq*

**20.**

Qaysı kórsetkish anaerob-laktat shınıǵıwlar ushın xarakterli?

A) *Sút kislotasınıń kóp jıynalıwı*
B) *Júrek urıwınıń ástelewi*
C) *Kislorod jeterli bolıwı*
D) *Sút kislotası jıynalmawı*

**21.**

Tiykarǵı gimnastikanıń tiykarǵı wazıypası ne?

A) *Jumıs nátiyjeliligin arttırıw*
B) *Ulıwma fizikalıq rawajlanıwdı támiynlew*
C) *Sport nátiyjelerin arttırıw*
D) *Keselliklerdi emlew*

**22.**

Kúsh hám epshillikti talap etiwshi gimnastika neni rawajlandıradı?

A) *Nápes alıwdı*
B) *Statikalıq halattı*
C) *Kúsh hám shaqqanlıqtı*
D) *Dem alıwdı*

**23.**

1968-jılǵı klassifikaciyaǵa qaray ámeliy gimnastika túrleriniń wazıypası nege qaratılǵan?

A) *Estetikalıq tárbiyaǵa*
B) *Miynet, áskeriy hám emlew xızmetine*
C) *Jarısqa*
D) *Rekordqa*

**24.**

Gimnastika qurallarınıń tiykarın ne quraydı?

A) *Fizikalıq oyınlar*
B) *Teoriyalıq bilimler*
C) *Sport jarısları*
D) *Gimnastika shınıǵıwları*

**25.**

Sap shınıǵıwlarınıń tiykarǵı wazıypası neden ibarat?

A) *Shólkemlestiriwshilik hám tártip kónlikpelerdi qáliplestiriw*

B) *Tezlikti rawajlandırıw*

C) *Kúshti arttırıw*

D) *Beyimlesiwsheńlikti arttırıw*

**26.**

Tosıqlardan (baryer) atlap júgiriwde sportshılar qanlay júgiredi?

A) *Gezek penen*

B) *Ulıwmalıq polasada*

C) *Hárbiri arnawlı polasadan*

D) *Jup bolıp*

**27.**

Estafetalı júgiriwdiń tiykarǵı maqseti neden ibarat?

A) *Eń tez júgiriwshini anıqlaw*

B) *Jámáát shıdamlılıǵın arttırıw*

C) *Aralıqtı teń bólip júgiriw*

D) *Estafeta tayaqshasın ilajı barınsha tez finishke jetkeriw*

**28.**

400 metr hám onnan qısqa aralıqlarǵa júgiriwde qanday qaǵıyda ámel etedi?

A) *Tek burılısqa shekem arnawlı polasa boladı*

B) *Hárbir júgiriwshi ushın arnawlı polasa ajıratıladı*

C) *Júgiriw waqıtbay tárizde bahalanadı*

D) *Júgiriwshiler ulıwmalıq polasada júgiredi*

**29.**

Jeńil atletikada júgiriwdiń neshe tiykarǵı túri bar?

A) *4* B) *6* C) *5* D) *3*

**30.**

Uzınlıqqa hám úsh atlap sekiriw qaysı túrge kiredi?

A) *Tábiyiy sekiriwler* B) *Vertikal sekiriwler*
C) *Gorizontal sekiriwler* D) *Aralas sekiriwler*

**31.**

Biyiklikke sekiriw hám arnawlı tayaqqa súyenip sekiriw qaysı toparǵa kiredi?

A) *Vertikal sekiriwler*
B) *Gorizontal sekiriwler*
C) *Estafetalı sekiriwler* D) *Tábiyiy sekiriwler*

**32.**

Jeńil atletikada ılaqtırıw sport túrleri qaysılar?

A) *Disk ılaqtırıw, estafeta, marafon*

B) *Yadro ıtqıtıw, disk ılaqtırıw, nayza ılaqtırıw*

C) *Júgiriw, ılaqtırıw*

D) *Nayza ılaqtırıw, sekiriw*

**33.**

Kóp kurash jarısları neden ibarat?

A) *Birneshe jeńil atletika shınıǵıwların izbe-iz orınlawdan*

B) *Tek júgiriw shınıǵıwlarınan*

C) *Tek kúsh shınıǵıwlarınan*

D) *Tek sekiriw hám ılaqtırıwdan*

**34.**

Hayallar kóp kurashı qanlay ataladı?

A) *Jeti kurash* B) *Bes kurash*
C) *Altı kurash* D) *On kurash*

**35.**

Milliy gúres qaysı xalıqtıń dástúriy sport túri esaplanadı?

A) *Túrk* B) *Qazaq* C) *Ózbek* D) *Qırǵız*

**36.**

Xalıqaralıq gúres qaysı shólkem tárepinen basqarıladı?

A) *IKA* B) *IOC* C) *UWW* D) *FIFA*

**37.**

Futbol oyınında topsız háreketleniw texnikasına qaysı háreketler kiredi?

A) *Toptı alıp júriw hám soqqı beriw*

B) *Júriw baǵdarın ózgertip júgiriw, sekiriw, fintler*

C) *Toptı qabıllaw*

D) *Tek alǵa júgiriw*

**38.**

Futbolshılarǵa beriletuǵın júgiriw usılları qaysı juwapta tolıq kórsetilgen?

A) *Alǵa, arqaǵa, almastırıp hám qaptal adımlar menen*

B) *Sekirip júgiriw*

C) *Tek qaptalǵa júgiriw*

D) *Alǵa hám arqaǵa júgiriw*

**39.**

Dárwazamannıń tiykarǵı jaylasıwı qayda bolıwı kerek?

A) *Dárwaza sızıǵınan 1 metr alda*

B) *Dárwaza sızıǵınan 20–30 sm alda*

C) *Maydan ortasında*

D) *Járiyma maydanshasınıń ortasında*

**40.**

Voleybol oyınınıń kelip shıǵıw dáwirinde oyın qanday at penen atalǵan?

A) *Basket volley* B) *Net ball*
C) *Flying ball* D) *Ushıwshı top*

**41.**

Voleybol neshenshi jıldan Olimpiada oyınları bağdarlamasına kirgizilgen?

A) *1960-jıl* B) *1956-jıl* C) *1968-jıl*
D) *1964-jıl*

**42.**

Toptı qabıllaw hám uzatıw ushın kóbinese qaysı jaǵday qollanıladı?

A) *Orta (tiykarǵı) jaǵday*

B) *Tómen jaǵday*

C) *Joqarı jaǵday*

D) *Sekiriw jaǵdayı*

**43.**

Basketbol oyını qaysı jılda jaratılǵan?

A) *1889-jıl* B) *1891-jıl* C) *1901-jıl*
D) *1895-jıl*

**44.**

Basketbol oyının kim oylap tapqan?

A) *James Naismith* B) *William Morgan*
C) *Pierre de Coubertin* D) *John Locke*

**45.**

Gandbol komandasında maydanda bir waqıttıń ózinde neshe oyınshı qatnasadı?

A) *5* B) *7* C) *8* D) *6*

**46.**

Gandbol oyınınıń tiykarǵı maqseti ne?

A) *Qarsılastan toptı tartıp alıw*

B) *Toptı qarsılas dárwazasına kirgiziw*

C) *Maydan boylap tez háreketleniw*

D) *Toptı uzaqqa ılaqtırıw*

**47.**

Stol tennisi oyınınıń tiykarǵı maqseti ne?

A) *Toptı uzaqqa urıw*

B) *Toptı tez urıw*

C) *Toptı qarsılas maydanına qaǵıydaǵa muwapıq túsiriw*

D) *Toptı stol ústinde uslap turıw*

**48.**

Badminton oyını haqqında qanday táriyp berilgen?

A) *Olimpia oyını retinde jaratılǵan*

B) *Tek zamanagóy sport túri*

C) *Áyyemgi oyın bolıp, kelip shıǵıwı haqqında kóp mániler bar*

D) *Tek Angliyada payda bolǵan oyın*

**49.**

Háreketli oyınlar qanday process esaplanadı?

A) *Tek jarıs túrindegi shınıǵıw*

B) *Tek ǵana fizikalıq shınıǵıwlar jıyıntıǵı*

C) *Erkin hám qaǵıydasız háreketler*

D) *Quramalı is-hárket bolıp, belgilengen qaǵıydalar tiykarında ámelge asırıladı*

**50.**

Háreketli oyınlarda qaysı jfizikalıq pazıyletler kórinedi?

A) *Tek iyiliwsheńlik*

B) *Tek kúsh hám shıdamlılıq*

C) *Statikalıq teńsalmaqlılıq*

D) *Tezlik, shaltlıq hám jaǵdayǵa sáykes háreket etiw*

**51.**

Ózbek hayal-qızlarına arnalıp ótkerilgen xalıq oyınları festivalı qalay ataladı?

A) *Quwalaspaq* B) *Tumaris oyınları*
C) *Tumaris qızları* D) *Báhár bayramı*

**52.**

Háreketli oyınlardıń házirgi dáwirdegi paydalı tárepleri nede?

A) *Ǵalabalıǵında* B) *Quwnaqlıǵında*
C) *Zerigiwdi joq etiwinde*
D) *Jasqa tánliginde*

**53.**

Sport imaratları wazıypasına kóre qanday túrlerge bólinedi?

A) *Tiykarǵı hám járdemshi*
B) *Waqıtınshalıq hám turaqlı*
C) *Ashıq hám jabıq*
D) *Kishi hám úlken*

**54.**

Qaysı imaratlar ashıq sport imaratlarına kiredi?

A) *Júziw basseynleri*
B) *Sport zalları*
C) *Gimnastika zalları*
D) *Stadionlar hám sport maydanları*

**55.**

Sport imaratları jaylasıwına qaray qanlay bólinedi?

A) *Bólek hám kompleksli*
B) *Ashıq hám jabıq* C) *Úlken hám kishi*
D) *Mámleketlik hám jeke*

**56.**

Bilimlendiriw mákemeleriniń sport zallarında qaysı shınıǵıwlar ótkeriledi?

A) *Dem alıw shınıǵıwları*
B) *Tek jarıslar*
C) *Dene tárbiya sabaqları*
D) *Tek professional sport shınıǵıwları*

**57.**

Sport imaratlarında qaplamalar ne ushın qollanıladı?

A) *Imarat bahasın arttırıw ushın*
B) *Tek estetikalıq kórinis ushın*
C) *Tamashagóyler ushın*
D) *Sportshılardıń háreketin qolaylı hám qáwipsiz etiw ushın*

**58.**

Áyyemgi Olimpia oyınları qaysı qudayǵa arnalǵan?

A) *Afina* B) *Apollon* C) *Zevs* D) *Ares*

**59.**

Áyyemgi Olimpia oyınlarında hayallar:

A) *Jarıslarda qatnasqan*
B) *Tek tamashagóy bolǵan*
C) *Tek júgiriwde qatnasqan*
D) *Ulıwma qatnaspaǵan hám tamasa qılmaǵan*

**60.**

Zamanagóy Olimpia oyınlarında háyallar dáslepki ret qaysı sport túri boyınsha qatnasqan?

A) *Tennis* B) *Jeńil atletika* C) *Gimnastika*
D) *Júziw*

**61.**

Paralimpiya oyınlarınıń rásmiy shólkemlesiwine tiykar bolǵan jarıslar kimler ushın ótkerilgen?

A) *Esıtiw qábileti sheklengen sportshılar*
B) *Tuwma mayıplıǵı bar sportshılar*
C) *Urısta jaralanǵan mayıp áskerler*
D) *Kóriw qábileti sheklengen sportshılar*

**62.**

Aziya oyınları qaysı shólkem tárepinen basqarıladı?

A) *UNESCO*
B) *IOC (Xalıqaralıq Olimpia Komiteti)*
C) *OCA (Aziya Olimpia Keńesi)*
D) *AFC*

**63-65-test tapsırmalarına (A-F) juwap variantların óz ara durıs sáykeslendiriń.**

| | |
|---|---|
| **63. Háreket iskerligi arqalı fizikalıq rawajlanıwdı támiyinleytuǵın tiykarǵı qural ne?**<br>**64. Kún, hawa hám suw tásiri arqalı organizmdi shınıqtırıw ne dep ataladı?**<br>**65. Tazalıq, awqatlanıw hám kún tártibine ámel qılıw menen baylanıslı faktorlar ne dep ataladı?** | A) *Tábiyattıń salamatlandırıwshı kúshleri*<br>B) *Tazalıq, awqatlanıw hám kún tártibine ámel etiw menen baylanıslı faktorlar*<br>C) *Massaj hám shınıqtırıw shınıǵıwları*<br>D) *Fizikalıq shınıǵıwlar*<br>E) *Dem alıw hám uyqı rejimi*<br>F) *Sport úskeneleri hám ánjamları* |

**66-68-test topshiriqlariga (A-F) javob variantlarini o‘zaro to‘g‘ri moslashtiring.**

| | |
|---|---|
| **66. Shınıǵıwlar qanday tártipte orınlanadı?**<br>**67. Shınıǵıw maqseti ne ushın túsiniledi?**<br>**68. Shınıǵıw qanday tiykarǵa súyenip ótkeriledi?** | A) *Sanalılıq*<br>B) *Aldın shıdamlılıq*<br>C) *Dene shınıǵıwları quralı*<br>D) *Toparda*<br>E) *Funkcional jaǵday*<br>F) *Aralas tártipte* |

**69.**

Fizikalıq mádeniyat teoriyası hám metodikası ne sebepten ǵárezsiz pán sıpatında qáliplesken?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**70.**

Fizikalıq mádeniyat teoriyası hám metodikası páni mazmunınıń “sistemalı” bolıwı neni bildiredi?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**71.**

Fizikalıq mádeniyat teoriyası hám metodikası páni dene tárbiya procesin basqarıwda qaysı faktorlarǵa súyenedi?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**72.**

Dene tárbiya quralları degende ne túsiniledi?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**73.**

Dene sapaları degende ne túsiniledi?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**74.**

Funcional rezervler túsinigi qaysı fiziologikalıq imkaniyatlardı ańlatadı?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**75.**

Dem alıw sisteması funkcional rezerviniń artıwı qaysı proceske xızmet etedi?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**76.**

Adaptaciya ne?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**77.**

Uzaq múddetli adaptaciya qaysı sharayatta qáliplesedi?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**78.**

Orınlanǵan jumıs kúshine kóre shınıǵıwlar qanday túrlerge bólinedi?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**79.**

Anaerob-alaktat shınıǵıwlardıń tiykarǵı fiziologikalıq belgisi ne?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.

**80.**

Kúshti tárbiyalawda tiykarǵı tásir etiwshi faktor ne?

*Juwap*: _____

**Diqqat!** Juwabıńızdı juwaplar betine kóshirip jazıń.