

## **ДЕНЕ ТАРБИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **Бир туура жооптүү тест тапшырмалары.**

Ар бир тапшырмага жооптун **2-4 варианты** сунушталган. Алардын ичинен **1 гана** жооп туура. Туура жоопту белгилеги.

## **Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.**

К каждому вопросу предложены **2-4 варианта ответов**, из которых только один правильный.  
Укажите правильный ответ.

**№1.** "Ситиус, Альтиус, Фортиус" олимпиадалық урааны кантип көтүрүлат?

- A) "Мындан ары, тезирәек, көбүрөөк".  
B) "Тезирәек, жогорураак, күчтүүрөөк".  
Б) "Күчтүүрөөк, коозураак, тагыраак".  
Г) "Тезирәек, күчтүүрөөк, алышыраак".

Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

- А) "Дальше, быстрее, больше".  
Б) "Сильнее, красивее, точнее".  
В) "Быстрее, выше, сильнее".  
Г) "Быстрее, сильнее, дальше".

**№2.** Дене тарбия процессинде чечилүүчүү милдеттердин үч тобу:

- А) өнүгүүчүлүк, коррекциялык, спецификалык
  - Б) тарбиялык, ден соолукту чындоочу, билим берүүчү
  - В) жалпы педагогикалык, компенсатордук, гигиеналык
  - Г) өнүктүрүү, ден соолукту чындоо, гигиеналык

Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:

- А) развивающие, коррекционные, специфические
  - Б) воспитательные, оздоровительные, образовательные
  - В) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические
  - Г) развивающие, оздоровительные, гигиенические

**№3.** Эмгектин жана жашоонун башка чөйрөлөрүнүн талаптарына жооп берген ар тараптуу дене тарбия даярдыгынын жана гармониялуу физикалык өнүгүүнүн оптималдуу ченеми ...  
чагылдырат.

- А) адамдын дене бою жактан жеткилеңдигин  
Б) адамдын дене боюнун өнүгүүсүн  
В) адамдын дене бой абалын  
Г) адамдын дене боюнун формасын

Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ... .

- А) физическое совершенство человека  
Б) физическое развитие человека  
В) физическое состояние человека  
Г) физическую форму человека

**№4.** Дене маданиятының мобилизациялық баалуулуктары эмнени билдирет?

- А) Катышуучулардын дене тарбия жана спорттук машигуу процессин камсыз кылуу үчүн адистер тарабынан иштелип чыккан нерселердин бардыгы.  
Б) Адамдын кыймыл-аракети боюнча жеке жетишкендиктери.  
В) Убакытты сарамжалдуу уюштура билүү, ички тартип, токтоолук, кырдаалга тез баа берүү жана чечим кабыл алуу, өжөрлүк.  
Г) Дене бой жактан өркүндөтүү муктаждыгын өнүктүрүү.

Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

- А) Все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся.
  - Б) Личные достижения в двигательной подготовленности человека.
  - В) Способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость.
  - Г) Развитие потребности в физическом совершенствовании.

**№5.** Сабак формасынын структурасы кандай?

- А) Киришүү, жылытуу, калыбына келтирүү бөлүктөрү.
- Б) Далярдык, негизги, жыйынтыктоочу бөлүктөр.
- В) Уюштуруучулук, өз алдынча, аз интенсивдүү бөлүктөр.
- Г) Киришүү, негизги, эс алуу.

Какова структура урочной формы занятий?

- А) Вводная, разминочная, восстановительная части.
- Б) Подготовительная, основная, заключительная части.
- В) Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части.
- Г) Вводная, основная, рекреационная.

**№6.** Дене маданияты сабагы негизги багыты боюнча кандай классификацияланат?

- А) Жаңы материалды өздөштүрүү боюнча сабактар, окуу материаловын бекемдөө жана өркүндөтүү боюнча сабактар, контролдук жана аралаш (комплектүү) сабактар.
- Б) Жалпы дене далярдык, кесиптик-колдонмо дене далярдык, спорттук машигуу сабактары, усулдук жана практикалык сабактар.
- В) Гимнастика, женил атлетика, сууда сүзүү, лыжа менен машигуу, ачык жана спорттук оюндар боюнча сабактар ж.б.
- Г) Ден соолук сабагы, спортко багытталган сабак.

Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

- А) Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки.
- Б) ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.
- В) Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.
- Г) Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок.

**№7.** Билим берүүнүн жана тарбиялоонун жалпы системасында базалык дене маданиятын колдонуунун негизги натыйжасы ... .

- А) дене тарбия деңгээлин жогорулатуу, ден соолукту узак мөөнөткө сактоо, чыгармачылык узак жашоо жана жөндөмдүүлүк, сергек жашоо образын уюштуруу
- Б) дене тарбия тармагында зарыл билим деңгээлине ээ болуу
- В) өтө маанилүү кыймыл-жөндөмдүүлүктөрүн-көндүмдерүн өздөштүрүү
- Г) жогоруда айтылгандардын баары

Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является ... .

- А) повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни
- Б) приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры
- В) овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками
- Г) все вышеперечисленное

**№8.** Массалык спорттун негизги максаты эмнеде?

- А) Мүмкүн болгон эң жогорку спорттук натыйжаларга жетишүү.
- Б) Дене бой иш жөндөмдүүлүгүн калыбына келтирүү.
- В) Жалпы дене далярдыгын жогорулатуу жана сактоо.
- Г) Спорт менен алектенгендердин санын көбөйтүү.

В чем заключается основная цель массового спорта?

- А) Достижение максимально высоких спортивных результатов.
- Б) Восстановление физической работоспособности.
- В) Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
- Г) Увеличение количества занимающихся спортом.

**№9.** Ийкемдүүлүктүн деңгээлин аныктоо үчүн кандай тесттик тапшырма колдонулат?

- A) Алдыга ийилүү.
- Б) Бийиктикке секириүү.
- В) “Турникте” тартылуу.

Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости?

- A) Наклон вперед.
- Б) Прыжок в высоту.
- В) Подтягивание на перекладине.

**№10.** Дарыгер, мугалим (машыктыруучу) менен бирге түздөн-түз дene тарбия көнүгүүлөрүн жасоодо, спорт менен машыгууда, же мелдештерде дene жүктөмүнүн катышуучулардын организмине тийгизген таасирин аныктоо үчүн өткөрүүчү текшерүүлөр ... деп аталат.

- A) профилактикалык текшерүү
- Б) диспансеризациялоо
- В) медициналык-педагогикалык көзөмөл

Обследования, проводимые врачом совместно с учителем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются ... .

- A) профилактическим осмотром
- Б) диспансеризацией
- В) врачебно-педагогическим контролем

**№11.** Сколиоз – бул ... .

- A) омуртканын алдыга ийрилгени
- Б) омуртканын артка ийрилигени
- В) омуртканын капиталга ийрилгени

Сколиоз – это ... .

- A) искривление позвоночника вперед
- Б) искривление позвоночника назад
- В) боковые искривления позвоночника

**№12.** Ден соолукту чындоого багытталган эң чоң эффект берген дene даярдыгын түрүн белгилеңиз.

- A) таза абада дайыма ден соолукту чындоочу так өлчөнгөн дene бой көнүгүүлөрдү жасоо
- Б) аэробика
- В) альпинизм

Г) велосипедный спорт

Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

- A) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой
- Б) аэробика
- В) альпинизм

Г) велоспорт

**№13.** Тышкы факторлордун жана өндүрүш шарттарынын терс таасирине организмдин коргоочу касиеттерин чындоого, жалпы даярдыктын деңгээлин жогорулатууга жана карылыктын эрте белгилеринин пайда болушуна каршы туроо багытталган сабактар кайсы топтордо?

- А) Ден соолук топторунда.
- Б) Спорт секцияларында.
- В) Жалпы дene даярдык топторунда.

Занятия в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

- А) В группах здоровья.
- Б) В спортивных секциях.
- В) В группах общей физической подготовки.

**№14.** Диск ыргытуу боюнча мелдештерде ...

- А) атаандаштар диаметри 300 см болгон айланадан ыргытууну аткарышат, ыргытуу аралыгы бул тегеректин сырткы айланасынан шаймандын тийген жерине чейинки аралык катары өлчөнөт.
- Б) атаандаштар диаметри 170 см болгон тегеректен ыргытууну аткарышат, ыргытуу аралыгы бул тегеректин сырткы айланасынан шаймандын тийген жерине чейинки аралык катары өлчөнөт.
- В) атаандаштар диаметри 250 см болгон тегеректен ыргытууну аткарышат, ыргытуу аралыгы бул тегеректин сырткы айланасынан шаймандын тийген чекитине чейинки аралык катары өлчөнөт.

В соревнованиях по метанию диска ...

- А) участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 300 см. Расстояние броска измеряется, как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда.
- Б) участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 170 см. Расстояние броска измеряется, как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда.
- В) участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 250 см. Расстояние броска измеряется, как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда.

**№15.** Волейболдо топту үстүдөн түз уруп берүү учурун колдун манжалары топто кандай абалда жайгашат?

Как располагается кисть на мяче в момент удара при выполнении верхней прямой подачи в волейболе?

- А) Ылдыйда / Снизу
- Б) Бир аз жогоруда / Несколько сверху
- В) Капталда / Сбоку
- Г) Жогоруда / Сверху

**№16.** Эгерде дальга турууну үйрөнүү процессинде биринчи сабакта эле окуучулар аны мугалимдин жардамы менен дароо аткара баштаса, кандай ыкма ишке ашырылат?

- А) негизги көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн жакыннатуучу көнүгүүлөр ыкмасы
- Б) кыймыл аракетин үйрөнүүнүн бөлмө-конструктивдүү ыкмасы
- В) кыймыл аракетти бүтүндөй үйрөнүү ыкмасы
- Г) көз менен көрүп багыттоо ыкмасы

Какой метод реализуется, если в процессе изучения стойки на лопатках, на первом же уроке ученики сразу начинают ее выполнять с помощью учителя?

- А) метод подводящих упражнений для выполнения основной
- Б) расченено-конструктивный метод изучения двигательной действия
- В) метод целостного изучения двигательного действия
- Г) метод зрительной ориентации

**№17.** Кыймыл аракеттери менен үйрөнүү процессинде бүтүндөй же бөлүнгөн көнүгүүлөр ыкмалары колдонулат. Методду тандоо ... көз каранды.

- A) кыймыл аракеттерди бөлүү мүмкүнчүлүгүнөн
  - B) ансыз кыймыл аракетти аткаруу мүмкүн болбогон элементтен
  - C) мугалимдин каалоосунан
  - D) техниканын негизинин татаалдыгынан

В процессе обучения двигательным действиями используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от ....

- А) возможности расчленения двигательных действий
  - Б) элемента, без которого выполнение двигательного действия невозможно
  - В) предпочтение преподавателя
  - Г) сложности основы техники

**№18.** Мугалимдин бир эле тапшырмасын бүткүл класс аткарған сабакта окуучулардын иш-аракетин ўюштуруу ыкмасынын атын көрсөтүнүз.

- А) фронталдык                    Б) агым менен                    В) бир убакта                    Г) топтук  
Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, в котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя.

А) фронтальный                    Б) поточный                    В) одновременный                    Г) групповой

**№19.** Дене тарбия сабагында даярдоочу, негизги жана жыйынтыктоочу бөлүмдөр болот, анткени ... .

- А) бул мугалимге ар кандай мүнөздөгү көнүгүүлөрдү бөлүштүрүүнү ыңгайлуу қылат  
Б) бөлүктөргө бөлүү окуучулардын ишке жөндөмдүүлүк динамикасын башкартуу зарылдыгы менен шартталган

В) сабакты бөлүмдөргө бөлүштүрүү Билим берүү министрлигиге тарабынан талап кылышат

Г) сабактын алдында, эреже катары, үч тапшырма коюлат жана алардын ар бири алардын бириң чечүүгө арналган

На уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что ... .

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - Б) выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
  - В) выделение частей в уроке требует Министерство образования
  - Г) перед уроком, как правило, ставится три задачи и каждая предназначена для решения одной из них

**№20.** Кайсы маселени чечүү дene тарбиясынын жалпы максатын ишке ашырууга өбөлгө түзөрүн көрсөтүнүз?

1. адаптация милдеттери
  2. тарбиялык милдеттер
  3. гигиеналық милдеттер
  4. кыймыл милдеттери
  5. билим берүү максаттары
  6. ден соолукту чындоо максаттары
  7. жарыш милдеттери

Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?

1. адаптационные задачи
  2. воспитательные задачи
  3. гигиенические задачи
  4. двигательные задачи
  5. образовательные задачи
  6. оздоровительные задачи
  7. соревновательные задачи

А) 1,5,7                    Б) 2,5,6                    В) 2,6,7                    Г) 3,4,6