

№5. Сабак формасынын структурасы кандай?

- А) Киришүү, жылытуу, калыбына келтирүү бөлүктөрү.
- Б) Даярдык, 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 материалын бекемдөө жана өркүндөтүү боюнча сабактар, контролдук жана аралаш (комплексүү) сабактар.
- Б) Жалпы дене даярдык, кесиптик-колдонмо дене даярдык, спорттук машыгуу сабактары, усулдук жана практикалык сабактар.
- В) Гимнастика, жеңил атлетика, сууда сүзүү, лыжа менен машыгуу, 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-көндүмдөрүн 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 даярдыгын 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?

- А) Алдыга ийилүү.
- Б) Бийиктикке секирүү.
- В) “Турникте” тартылуу.

Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости?

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

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

- А) 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

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

№11. Сколиоз – бул

- А) омуртканын алдыга ийрилгени
- Б) омуртканын артка ийрилигени
- В) омуртканын капталга ийрилгени

Сколиоз – это

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

№12. Ден соолукту чыңдоого багытталган эң чоң эффект берген дене даярдыгын түрүн белгилеңиз.

- А) таза абада дайыма ден соолукту чыңдоочу так өлчөнгөн дене бой көнүгүүлөрдү жасоо
- Б) аэробика
- В) альпинизм
- Г) велосипедный спорт

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

- А) 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 чыңдоого, жалпы даярдыктын деңгээлин жогорулатууга жана карылыктын эрте белгилеринин пайда болушуна каршы турууга багытталган сабактар кайсы топтордо?

- А) Ден соолук топторунда.
- Б) Спорт секцияларында.
- В) Жалпы дене 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 далыга турууну үйрөнүү процессинде биринчи сабакта эле окуучулар аны мугалимдин жардамы менен дароо аткара баштаса, кандай ыкма ишке ашырылат?

- А) негизги көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн жакындатуучу 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) расчленено-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.

- А) кыймыл аракеттерди бөлүү мүмкүнчүлүгүнөн
- Б) ансыз кыймыл аракетти аткаруу мүмкүн болбогон элементтен
- В) мугалимдин каалоосунан
- Г) техниканын негизинин татаалдыгынан

В процессе обучения двигательными 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 аткарган сабакта окуучулардын иш-аракетин уюштуруу ыкмасынын атын көрсөтүңүз.

- А) фронталдык
- Б) агым менен
- В) бир убакта
- Г) топтук

Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при 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 кылат
- Б) бөлүктөргө бөлүү окуучулардын ишке жөндөмдүүлүк динамикасын башкаруу зарылдыгы менен шартталган
- В) сабакты бөлүмдөргө бөлүштүрүү Билим берүү министрлиги тарабынан талап кылынат
- Г) сабактын алдында, эреже катары, үч тапшырма коюлат жана алардын ар бири алардын бирин 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 дене тарбиясынын жалпы максатын ишке ашырууга өбөлгө түзөрүн көрсөтүңүз?

1. адаптация милдеттери
2. тарбиялык милдеттер
3. гигиеналык милдеттер
4. кыймыл милдеттери
5. билим берүү максаттары
6. ден соолукту чыңдоо 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