







# СЫНАҚ ТЕСТ ТАПСЫРМАЛАРЫ ПРОБНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**5-6 сынып оқушыларына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша  
тест тапсырмалары**

**Тестовые задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 5-6 классов**

Облыс (қала)/Область (город) \_\_\_\_\_ Аты-жөні/ФИО \_\_\_\_\_

## 1-нұсқа/ 1-вариант

| Сұрақтар мен ұсынылған жауаптар  | Вопросы и предлагаемые ответы   | Жауаптар/<br>Ответы |
|--|---|---------------------|
| <p><b>Жеңіл атлетика</b></p> <p><b>1. «Сөреге!» дұрыс қалпын көрсет:</b></p> <p>A) </p> <p>B) </p> <p>C) </p> | <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>1. Укажите правильное положение «На старт!»:</b></p> <p>A) </p> <p>B) </p> <p>C) </p> |                     |
| <p><b>2. Спорттың қай түрін «Спорт ханшайымы» деп атайды:</b></p> <p>A) жүзу</p> <p>B) шаңғы спорты</p> <p>C) жеңіл атлетика</p>   | <p><b>2. «Королевой спорта» называют вид спорта:</b></p> <p>A) плавание</p> <p>B) лыжный спорт</p> <p>C) легкую атлетику</p>  |                     |
| <p><b>3. Қайсысы жеңіл атлетикаға жатады:</b></p> <p>A) секірмежіппенмен секіру</p> <p>B) тартылу</p> <p>C) марафон</p>  | <p><b>3. В легкую атлетику входит:</b></p> <p>A) прыжки на скакалке</p> <p>B) подтягивание</p> <p>C) марафон</p>  |                     |
| <p><b>4. Ұзындыққа секіру кезінде жарыстың әр қатысушысы максималды әрекетке ие:</b></p> <p>A) 4</p> <p>B) 3</p> <p>C) 2</p>   | <p><b>4. Каждый участник соревнований во время прыжков в длину имеет максимальное количество попыток:</b></p> <p>A) 4</p> <p>B) 3</p> <p>C) 2</p>   |                     |
| <p><b>5. Жеңіл атлетика сабағында жарақат алу себебі:</b></p> <p>A) бойды нашар қыздыру, қарсы жел</p>   | <p><b>5. Причины травм во время занятий легкой атлетикой - :</b></p>  |                     |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>В) жүгіру жолының тегіссіздігі<br/>С) қауіпсіздік техникасының қағидаларын сақтамау, бойды нашар қыздыру</p>   | <p>А) плохая разминка, встречный ветер<br/>В) неровности беговой дорожки<br/>С) несоблюдение правил техники безопасности, плохая разминка</p>  |  |
| <p><b>Гимнастика</b></p>  | <p><b>Гимнастика</b></p>   |  |
| <p><b>6. Оқушының гимнастика сабағына спорттық киімі мен аяқ киімінің сәйкестігі:</b><br/>А) қажет емес<br/>В) қажет<br/>С) оқушының қалауы бойынша</p>   | <p><b>6. Соответствие спортивной одежды и обуви у ученика уроку гимнастики:</b><br/>А) не нужно<br/>В) необходимо<br/>С) на усмотрение ученика</p>   |  |
| <p><b>7. Арқаннан түсу кезінде қатан тыйым салынады:</b><br/>А) арқанмен сырғанауға<br/>В) түсу кезінде қолдармен кезек кезек ұстауға<br/>С) арқанды аяқпен қысуға</p>  | <p><b>7. Во время опускания с каната категорически запрещается:</b><br/>А) скользить по канату<br/>В) перебирать руками во время спуска<br/>С) зажимать канат ногами</p>   |  |
| <p><b>8. Акробатикалық жаттығуларды орындамас бұрын мыналарды орындау керек:</b><br/>А) жүгіру жаттығуларының кешенін<br/>В) секіру жаттығуларының кешенін<br/>С) жетелегіш жаттығулар мен созылу жаттығуларының кешенін</p>  | <p><b>8. Перед выполнением акробатических упражнений необходимо выполнить:</b><br/>А) комплекс беговых упражнений<br/>В) комплекс прыжковых упражнений<br/>С) комплекс подводящих упражнений и упражнения на растягивание</p>  |  |
| <p><b>9. Секіру және итеру үшін екпінмен тірек секіруді орындау кезінде қолданылады:</b><br/>А) гимнастикалық көпір<br/>В) гимнастикалық орындық<br/>С) гимнастикалық төсеніш</p>   | <p><b>9. При выполнении опорного прыжка с разбега для напрыгивания и отталкивания используется:</b><br/>А) гимнастический мост<br/>В) гимнастическая скамейка<br/>С) гимнастический мат</p>  |  |
| <p><b>10. Спорт залға кіруге рұқсат етіледі:</b><br/>А) лас спорттық аяқ киімде<br/>В) тек педагогтің қатысуымен<br/>С) кезекшінің қатысуымен</p>   | <p><b>10. Вход в спортивный зал разрешается:</b><br/>А) в грязной спортивной обуви<br/>В) только в присутствии учителя<br/>С) в присутствии дежурного</p>  |  |
| <p><b>Шаңғы жаттығулары</b></p>   | <p><b>Лыжная подготовка</b></p>  |  |
| <p><b>11. Шаңғы жаттығулары сабақтарындағы киім-кешек үлгісі:</b><br/>А) жеңіл ыңғайлы, қозғалысты шектемейтін, суықтан және желден қорғайтын, ылғалды жақсы сіңіретін киім<br/>В) жылы, жамбас пен тізені жабатын, жел өткізбейтін және жылуды ұстайтын киім<br/>С) кез келген спорттық киім</p> | <p><b>11. На уроки лыжной подготовки одежда должна быть:</b><br/>А) легкой удобной, не стеснять движения, защищать от холода и ветра, хорошо впитывать влагу<br/>В) теплой, закрывать бедра до колен, не продуваемой и задерживать тепло<br/>С) любая спортивная для занятий</p> |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>12. Бір мезгілді қозғалыстардың алма-кезек қозғалыстардан айырмашылығы:</b><br/> А) қол қимылымен ерекшеленеді<br/> В) аяқтың қимылымен ерекшеленеді<br/> С) дене қозғалысымен ерекшеленеді</p>     | <p><b>12. Одновременные ходы от попеременных отличаются:</b><br/> А) движением рук<br/> В) движением ног<br/> С) движением туловища</p>  |  |
| <p><b>13. Көтерілу тәсілдері:</b><br/> А) шырша, баспалдақ, жартылай шырша<br/> В) жартылай баспалдақ, сатылап жүру<br/> С) 3 секіру</p>  | <p><b>13. Подъемы преодолеваются способами:</b><br/> А) елочкой, лесенкой, полуелочкой<br/> В) полулесенкой, ступеньками<br/> С) прыжками</p>  |  |
| <p><b>14. Қажеттілікке қарай бір орында тұрып, шаңғымен бұрылу әдісі:</b><br/> А) сырғанау<br/> В) секіру<br/> С) шаңғы өкшесімен айналу</p>  | <p><b>14. При необходимости развернуться на месте, не снимая лыж, используются способ:</b><br/> А) скольжением<br/> В) прыжком<br/> С) переступание вокруг пяток лыж</p>                   |  |
| <p><b>15. Қандай температура шаңғы тебуге қолайлы:</b><br/> А) -20 градустан төмен емес<br/> В) -14-тен -25 градусқа дейінгі<br/> С) желсіз ауа - райында -15 градустан төмен емес</p>                    | <p><b>15. На лыжах можно кататься при температуре:</b><br/> А) не ниже -20 градусов<br/> В) от -14 до -25 градусов<br/> С) в безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов</p>  |  |
| <p><b>Спорттық ойындар</b></p>  | <p><b>Спортивные игры</b></p>  |  |
| <p><b>16. Волейболда допты ойынға енгізу деп аталады:</b><br/> А) шабуыл соққысы<br/> В) допты беру<br/> С) допты лақтыру</p>   | <p><b>16. Введение мяча в игру в волейболе называется:</b><br/> А) нападающий удар<br/> В) подача мяча<br/> С) бросок мяча</p>   |  |
| <p><b>17. Волейбол командасының алаңдағы ойыншыларының саны:</b><br/> А) 5<br/> В) 7<br/> С) 6</p>  | <p><b>17. В волейбольной команде число полевых игроков:</b><br/> А) 5<br/> В) 7<br/> С) 6</p>  |  |
| <p><b>18. Бұл спорт ойынында қақпашы жоқ:</b><br/> А) гандбол<br/> В) футбол<br/> С) баскетбол</p>  | <p><b>18. В этой спортивной игре нет вратаря:</b><br/> А) гандбол<br/> В) футбол<br/> С) баскетбол</p>   |  |
| <p><b>19. Футболда гол соғылды деп есептеледі, егер доп:</b><br/> А) тіректер арасындағы қақпа сызығына тисе<br/> В) тіректер арасындағы қақпа сызығын толығымен кесіп өтсе<br/> С) қақпа торына тисе</p> | <p><b>19. В футболе гол считается забитым, если мяч:</b><br/> А) коснулся линии ворот между стойками<br/> В) полностью пересёк линию ворот между стойками<br/> С) коснулся сетки ворот</p> |  |
| <p><b>20. Футбол ойыны басталады:</b><br/> А) даулы лақтырудан<br/> В) бүйірден жасалған соққыдан<br/> С) алаң ортасынан жасалған соққыдан</p>  | <p><b>20. Игра в футбол начинается:</b><br/> А) спорным броском<br/> В) ударом из-за боковой<br/> С) ударом с центра поля</p>  |  |
| <p><b>Ұлттық ойындар</b></p>  | <p><b>Национальные игры</b></p>  |  |

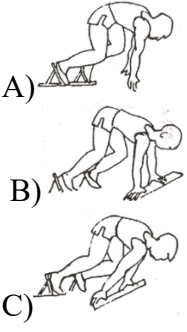
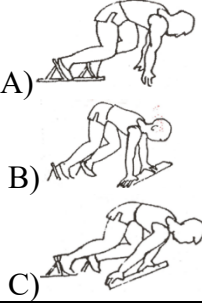
|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>21. Тоғызқұмалақ ойынындағы «Қостаушы» - бұл:</b><br/> A) ойынды бастайтын ойыншы<br/> B) екінші жүретін ойыншы<br/> C) турнирді жеңген ойыншы</p> | <p><b>21. В игре Тоғызқұмалақ «Костаушы» -это:</b><br/> A) тот, кто начинает игру<br/> B) тот, кто ходит вторым<br/> C) тот, кто выиграл турнир</p>             |  |
| <p><b>22. Ойында ... отадан тұздық алуға рұқсат етілмейді:</b><br/> A) №9<br/> B) №7<br/> C) №2</p>  | <p><b>22. Не разрешается брать «тұздық» с отау:</b><br/> A) №9<br/> B) №7<br/> C) №2</p>  |  |
| <p><b>23. Асықтың алшы жағына қарама-қарсы жағы:</b><br/> A) тәйке<br/> B) омпы<br/> C) бүк</p>  | <p><b>23. Противоположное положение Асыка к алшы:</b><br/> A) тәйке<br/> B) омпы<br/> C) бүк</p>  |  |
| <p><b>24. Қарсыластың отауына соңғы құмалақ түсіп, тұздық жарияланатын қорытынды сан:</b><br/> A) 9 құмалақ<br/> B) 1 құмалақ<br/> C) 3 құмалақ</p>      | <p><b>24.Тұздық обьявляется, если последний құмалақ, попав в отау противника, составляет в сумме:</b><br/> A) 9 құмалақ<br/> B) 1 құмалақ<br/> C) 3 құмалақ</p> |  |
| <p><b>25. Құмалақ саны так болатын отаудын атауы...</b><br/> A) ашық<br/> B) жабық<br/> C) тұздық</p>  | <p><b>25. Отау с нечетным количеством «құмалақ» называются...:</b><br/> A) открытые<br/> B) закрытые<br/> C) тұздық</p>   |  |

# СЫНАҚ ТЕСТ ТАПСЫРМАЛАРЫ ПРОБНЫЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

**5-6 сынып оқушыларына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша  
тест тапсырмалары  
Тестовые задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 5-6 классов**

Облыс (қала)/Область (город) \_\_\_\_\_ Аты-жөні/ФИО \_\_\_\_\_

## 2-нұсқа/ 2-вариант

| Сұрақтар мен ұсынылған жауаптар   | Вопросы и предлагаемые ответы   | Жауаптар/<br>Ответы |
|---|---|---------------------|
| <b>Жеңіл атлетика</b>   | <b>Легкая атлетика</b>  |                     |
| <b>1. «Тыңдаңыз» дұрыс қалпын көрсет:</b><br>   | <b>1. Укажите правильное положение «Внимание»:</b><br>                          |                     |
| <b>2. Спортшының 800 м және 1500 м жүгіруінің бастауы:</b><br>А) түрегеліп тұрып<br>В) жоғарғы сөреден<br>С) төменгі сөреден  | <b>2. В беге на 800 м и 1500 м спортсмен стартует:</b><br>А) положения стоя<br>В) высокого старта<br>С) низкого старта  |                     |
| <b>3. Ұзындыққа секірудің өлшемі:</b><br>А) аяқтар мен қолдар арқылы<br>В) дененің серпілу аймағына жақын бөлігі бойынша<br>С) дененің серпілу аймағынан ең алыс бөлігі бойынша | <b>3. Длина прыжка измеряется по:</b><br>А) руке и ноге<br>В) части тела, ближайшей к зоне отталкивания<br>С) части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания |                     |
| <b>4. Лактыруды бастау керек:</b><br>А) қалауынша кез келген уақытта<br>В) мұғалімнің рұқсатымен<br>С) спорттық жабдықтардың барлығын жинап                                     | <b>4. Метание следует начинать:</b><br>А) в любое время по желанию<br>В) получив разрешение учителя<br>С) собрав весь инвентарь                                   |                     |
| <b>5. Лактыру жарысында әр бір қатысушы максималды әрекетке ие:</b><br>А) 4<br>В) 2<br>С) 3   | <b>5. Каждый участник соревнований в метании имеет максимальное количество попыток:</b><br>А) 4<br>В) 2<br>С) 3   |                     |
| <b>Гимнастика</b>   | <b>Гимнастика</b>   |                     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>6. Сапқа тұру бұл:</b><br/> А) сыныптың бірінің артынан бірі тұруы<br/> В) сынып бір сызық бойымен, біреуі екіншісінің жанында орналасуы және бір жаққа қарауы<br/> С) сыныптың шеңбер құрып тұрып, шеңберге қаратып созылған қолдармен алшақ тұруы</p>        | <p><b>6. Построение в колонну это:</b><br/> А) строй, в котором класс стоит один за другим в затылок<br/> В) строй, в котором класс стоит вдоль одной линии, один возле другого, и обращены лицом в одну сторону<br/> С) строй, в котором класс стоит по кругу, разомкнутым на вытянутые руки лицом в круг</p> |  |
| <p><b>7. Алға, артқа аударылу кезінде қажет:</b><br/> А) табан деңгейінде қолдарыңызбен тірену<br/> В) өкшеңізді төсенішке қою<br/> С) жинақталу</p>   | <p><b>7. При выполнении кувырка вперед, назад необходимо:</b><br/> А) принять упор руками на уровне стоп ног<br/> В) прижать пятки к мату<br/> С) сгруппироваться</p>  |  |
| <p><b>8. Тірек секірулерін орындау үшін снарядтар қолданылады:</b><br/> А) гимнастикалық ат, гимнастикалық төрттаған<br/> В) гимнастикалық аспа, гимнастикалық орындық<br/> С) гимнастикалық бөрене, гимнастикалық қабырға</p>                                       | <p><b>8. Для выполнения опорных прыжков используются снаряды:</b><br/> А) гимнастический конь, гимнастический козел<br/> В) гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка<br/> С) гимнастическое бревно, гимнастическая стенка</p>   |  |
| <p><b>9. Жаттығуларды снарядта орындау кезінде серіктестің немесе мұғалімнің маңызды әрекеті:</b><br/> А) сақтандыру<br/> В) қолдау<br/> С) сүйеу</p>  | <p><b>9. Во время выполнения упражнений на снарядах, важным действием партнера или учителя является:</b><br/> А) страховка<br/> В) поддержка<br/> С) подпорка</p>  |  |
| <p><b>10. Ылғалды қолмен гимнастикалық снарядтарда жаттығулар жасауға:</b><br/> А) болады<br/> В) болмайды<br/> С) абайлап істеуге болады</p>  | <p><b>10. Выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками:</b><br/> А) можно<br/> В) нельзя<br/> С) можно, соблюдая осторожность</p>   |  |
| <p><b>Шаңғы жаттығулары</b></p>  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p>  |  |
| <p><b>11. Шаңғылар жаттығу орнына жеткізіледі:</b><br/> А) шаңғы – ұшын алдыға, таяқтары – шығыршықтарын алдыға бағыттап<br/> В) шаңғы – ұшын жоғары, таяқтары – шығыршықтарын төмен қаратып<br/> С) шаңғы – ұшын төмен, таяқтары – шығыршықтарын жоғары қаратып</p> | <p><b>11. Лыжи к месту занятий переносятся:</b><br/> А) лыжи –вперёд носками, палки – вперёд кольцами<br/> В) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз<br/> С) лыжи –вниз носками, палки – кольцами вверх</p>   |  |
| <p><b>12. Дұрыс таңдалған киім:</b><br/> А) зорығу мен шаршаудан қорғайды.<br/> В) қатты жел мен ылғалды қардан қорғайды<br/> С) қатты тоңудан немесе қызып кетуден қорғайды</p>   | <p><b>12. Правильно выбранная одежда предохраняет:</b><br/> А) от переутомления и усталости<br/> В) от сильного ветра и мокрого снега<br/> С) от переохлаждения или перегревания</p>   |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>13. «Шырша» тәсілін қолдану кезі:</b><br/> А) жазықпен көтерілуде<br/> В) тік көтерілуде<br/> С) мұздықпен көтерілуде</p>   | <p><b>13. Способ «елочка» применяется:</b><br/> А) на пологих подъемах<br/> В) на крутых подъемах<br/> С) на обледеневших подъемах</p>   |  |
| <p><b>14. Бұрылу кезінде төменге түсу жылдамдығын тоқтату үшін қолданылатын әдіс:</b><br/> А) «Соқа» әдісі<br/> В) «Адымдап өту» әдісі<br/> С) «Бұрылып құлау» әдісі</p>  | <p><b>14. Для погашения скорости на спуске во время выполнения поворота применяется способ:</b><br/> А) поворот «плугом»<br/> В) поворот «переступанием»<br/> С) поворот «завалом»</p> |  |
| <p><b>15. Көтерілу тәсілдері:</b><br/> А) шырша, баспалдақ, жартылай шырша<br/> В) жартылай баспалдақ, сатылап жүру<br/> С) секіру</p>                                    | <p><b>15. Подъемы преодолеваются способами:</b><br/> А) елочкой, лесенкой, полуелочкой<br/> В) полулесенкой, ступеньками<br/> С) прыжками</p>  |  |
| <p><b>Спорттық ойындар</b></p>  | <p><b>Спортивные игры</b></p>  |  |
| <p><b>16. Волейбол ойында допты беруге болмайды:</b><br/> А) жоғарғы түзу беруге<br/> В) екі қолмен төменнен<br/> С) төменгі бүйірден</p>                                 | <p><b>16. В волейболе подачи не существует:</b><br/> А) верхняя прямая подача<br/> В) двумя руками снизу<br/> С) нижняя боковая</p>  |  |
| <p><b>17. Баскетбол ойынында қағиданы бұзу ... аталады:</b><br/> А) фол<br/> В) пенальти<br/> С) айыппұл</p>  | <p><b>17. Нарушение правил в баскетболе называется:</b><br/> А) фол<br/> В) пенальти<br/> С) штраф</p>   |  |
| <p><b>18. Баскетбол ойыны кезінде алаңға әрбір командадан жіберіледі:</b><br/> А) бес ойыншы<br/> В) алты ойыншы<br/> С) сегіз ойыншы</p>                                 | <p><b>18. Во время игры в баскетбол из каждой команды допускается на площадку:</b><br/> А) пять игроков<br/> В) шесть игроков<br/> С) восемь игроков</p>                               |  |
| <p><b>19. Футбол терминін білдіреді:</b><br/> А) фальстарт<br/> В) фол<br/> С) пенальти</p>   | <p><b>19. К футболу относится термин:</b><br/> А) фальстарт<br/> В) фол<br/> С) пенальти</p>   |  |
| <p><b>20. Футбол ойыны басталады:</b><br/> А) даулы лақтырудан<br/> В) бүйір жағынан соққыдан<br/> С) алан ортасынан соққыдан</p>   | <p><b>20. Игра в футбол начинается:</b><br/> А) спорным броском<br/> В) ударом из-за боковой<br/> С) ударом с центра поля</p>  |  |
| <p><b>Ұлттық ойындар</b></p>  | <p><b>Национальные игры</b></p>  |  |
| <p><b>21. Тоғызқұмалақ ойынында жеңіске жету үшін:</b><br/> А) кем дегенде 82 құмалақ керек<br/> В) кем дегенде 92 құмалақ керек<br/> С) кем дегенде 62 құмалақ керек</p> | <p><b>21. Чтобы победить в игре нужно собрать құмалақов:</b><br/> А) не менее 82 құмалақа<br/> В) не менее 92 құмалақа<br/> С) не менее 62 құмалақа</p>                                |  |
| <p><b>22. Тоғызқұмалақ ойынының басында отауда ... құмалақ болады:</b><br/> А) 8 құмалақ<br/> В) 9 құмалақ<br/> С) 6 құмалақ</p>  | <p><b>22. В начале игры «Тоғызқұмалақ» в каждой «отау» по:</b><br/> А) 8 құмалақов<br/> В) 9 құмалақов</p>   |  |





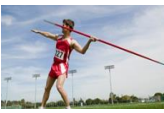


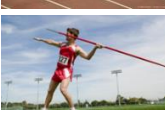
|   |  |  |
|---|--|--|
|   | С) 6 құмалақов   |  |
| <b>23. Қарсылас жақтан тұздық алуға болады:</b><br>А) шектеу жоқ<br>В) тек бір рет<br>С) екі рет    | <b>23. Тұздық на стороне противника можно получить:</b><br>А) Неограниченно<br>В) Только один раз<br>С) Два раза |  |
| <b>24. Тоғызқұмалақ ойынының №5 ортаншы отаудың атауы:</b><br>А) атсыратар<br>В) белбасар<br>С) бел | <b>24. Середина отау под №5 в игре «Тоғызқұмалақ» называется:</b><br>А) атсыратар<br>В) белбасар<br>С) бел       |  |
| <b>25. Асық ойығының жатқан жоғарғы қалпы:</b><br>А) тәйке<br>В) омпы<br>С) шік                     | <b>25. Лежачее положение выемки Асыка вверх:</b><br>А) тайке<br>В) омпа<br>С) шік                                |  |



**5-6 сынып оқушыларына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша  
тест тапсырмалары  
Тестовые задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 5-6 классов**

Облыс (қала)/Область (город) \_\_\_\_\_ Аты-жөні/ФИО \_\_\_\_\_

**3-нұсқа/ 3-вариант**

| Сұрақтар мен ұсынылған жауаптар  | Вопросы и предлагаемые ответы  | Жауаптар/<br>Ответы |
|--|--|---------------------|
| <b>Жеңіл атлетика</b>  | <b>Легкая атлетика</b>   |                     |
| <b>1. Жүгіру алдында берілетін команда:</b><br>А) «Марш!»<br>В) «Алға!»<br>С) «Сөреге!»  | <b>1. К началу бега подается команда:</b><br>А) «Марш!»<br>В) «Вперед!»<br>С) «На старт!»  |                     |
| <b>2. Мына суретте көрсетілген -:</b><br><br>А) тосқауылды<br>В) эстафеталық<br>С) кедергі арқылы жүгіру  | <b>2. На фото изображен -:</b><br><br>А) барьерный<br>В) эстафетный<br>С) бег с препятствиями  |                     |
| <b>3. Жүгіруге арналған аяқ киімнің атауы:</b><br>А) кеды<br>В) чешка<br>С) шиповка  | <b>3. Туфли для бега называются:</b><br>А) кеды<br>В) чешки<br>С) шиповки  |                     |
| <b>4. Жеңіл атлетикаға қай спорт түрі жатпайды?:</b><br>А) <br>В) <br>С)  | <b>4. Какой вид спорта не относится к легкой атлетике:</b><br>А) <br>В) <br>С)  |                     |
| <b>5. Жеңіл атлетика сабағында жарақат алу себебі:</b><br>А) бойды нашар қыздыру, қарсы жел<br>В) жүгіру жолының тегіссіздігі<br>С) қауіпсіздік техникасының қағидаларын сақтамау, бойды нашар қыздыру   | <b>5. Причины травм во время занятий легкой атлетикой -:</b><br>А) плохая разминка, встречный ветер<br>В) неровности беговой дорожки<br>С) несоблюдение правил техники безопасности, плохая разминка   |                     |
| <b>Гимнастика</b>  | <b>Гимнастика</b>  |                     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>6. Сабақтың басында сынып қатарға тұрғызылады. Бұл қатарлар:</b><br/> А) сынып бір сызық бойымен, біреуі екіншісінің жанында орналасқан және бір жаққа қарауы<br/> В) сыныптың бірінің артынан бірі тұруы<br/> С) сыныптың шеңбер құрып тұрып, шеңберге қаратып созылған қолдармен алшақ тұруы</p> | <p><b>6. В начале урока класс строится в шеренгу. Шеренга это:</b><br/> А) строй, в котором класс стоит вдоль одной линии, один возле другого, и обращены лицом в одну сторону<br/> В) строй, в котором класс стоит один за другим в затылок<br/> С) строй, в котором класс стоит по кругу, разомкнутым на вытянутые руки лицом в круг</p> |  |
| <p><b>7. Тепе-теңдік жаттығулары орындалады:</b><br/> А) гимнастикалық атта, гимнастикалық қоссырықта (брусья), гимнастикалық төсеніштерде<br/> В) гимнастикалық бөренеді, еденде, гимнастикалық орындықта<br/> С) гимнастикалық қабырғада, көлденең арқанда</p>   | <p><b>7. Упражнения в равновесии выполняются:</b><br/> А) на гимнастическом коне, на гимнастических брусьях, на гимнастических матах<br/> В) на гимнастическом бревне, на полу, на гимнастической скамейке<br/> С) на гимнастической стенке, на горизонтальном канате</p>  |  |
| <p><b>8. Өрмелеу күшті дамытудың маңызды құралы ретінде қолданылады. Өрмелеуге арналған снарядтар:</b><br/> А) арқан, сырық, гимнастикалық қабырға<br/> В) гимнастикалық ат, керме<br/> С) гимнастикалық орындық, әртүрлі биіктіктегі қоссырық, параллель қоссырық</p>                                   | <p><b>8. Лазание применяется как важнейшее средство для развития силы. Снарядами для лазания являются:</b><br/> А) канат, шест, гимнастическая стенка<br/> В) гимнастический конь, перекладина<br/> С) гимнастическая скамейка, разновысокие брусья, параллельные брусья</p>   |  |
| <p><b>9. Гимнастикалық бөренедегі жаттығулар ... дамытады:</b><br/> А) козғалыстарды үйлестіруді<br/> В) бұлшықет күшін<br/> С) дененің төзімділігін</p>   | <p><b>9. Упражнения на гимнастическом бревне развивают:</b><br/> А) координацию движений<br/> В) силу мышц<br/> С) выносливость организма</p>  |  |
| <p><b>10. Арқаннан түсу кезінде қатаң тыйым салынады:</b><br/> А) арқанда сырғанауға<br/> В) түсу кезінде қолдармен кезек кезек ұстауға<br/> С) арқанды аяқпен қысуға</p>  | <p><b>10. Во время опускания с каната категорически запрещается:</b><br/> А) скользить по канату<br/> В) перебирать руками во время спуска<br/> С) зажимать канат ногами</p>   |  |
| <p><b>Шаңғы жаттығулары</b></p>  | <p><b>Лыжная подготовка</b></p>  |  |
| <p><b>11. Қандай температура шаңғы тебуге қолайлы:</b><br/> А) -20 градустан төмен емес<br/> В) -14-тен -25 градусқа дейінгі<br/> С) желсіз ауа - райында -15 градустан төмен емес</p>   | <p><b>11. На лыжах можно кататься при температуре:</b><br/> А) не ниже -20 градусов<br/> В) от -14 до -25 градусов<br/> С) в безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов</p>  |  |
| <p><b>12. Шаңғымен төменге сырғанаудағы тұрыстың негізгі түрлері:</b><br/> А) орташа, жоғары, төменгі<br/> В) негізгі, қосымша</p>   | <p><b>12. Основные виды стоек при спусках на лыжах:</b><br/> А) средняя, высокая, низкая<br/> В) основная, второстепенная</p>  |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| С) орташа, тар, кең  | С) средняя, узкая, широкая  |  |
| <b>13. Осы қозғалыс тәсілінде аяқтың қатысуынсыз серпілу іске асырылады:</b><br>А) бірмезгілді бір адымды жүрісте<br>В) бірмезгілді адымсыз жүрісте<br>С) бірмезгілді екі адымды жүрісте   | <b>13. При этом способе передвижения в отталкивании не участвуют ноги:</b><br>А) в одновременном одношажном ходе<br>В) в одновременном безшажном ходе<br>С) в одновременном двухшажном ходе         |  |
| <b>14. «Баспалдақ» тәсілін қолдану жағдайы:</b><br>А) беткей бойымен бүйірлік жай адыммен көтерілу<br>В) беткей бойымен көлденең бүйірлік жай адыммен көтерілу<br>С) беткей бойымен көлденең сәл секіріп көтерілу  | <b>14. Подъем «лесенкой» осуществляется:</b><br>А) боковыми приставными шагами вдоль склона<br>В) боковыми приставными шагами поперек склона<br>С) не большими прыжками поперек склона              |  |
| <b>15. Шаңғылар жаттығу орнына қалай жеткізіледі?:</b><br>А) шаңғы – ұшын алдыға, таяқтары – шығыршықтарын алдыға бағыттап<br>В) шаңғы – ұшын жоғары, таяқтары – шығыршықтарын төмен қаратып<br>С) шаңғы – ұшын төмен, таяқтары – шығыршықтарын жоғары қаратып | <b>15. Лыжи к месту занятий переносятся:</b><br>А) лыжи –вперёд носками, палки – вперёд кольцами<br>В) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз<br>С) лыжи –вниз носками, палки – кольцами вверх |  |
| <b>Спорттық ойындар</b>  | <b>Спортивные игры</b>  |  |
| <b>16. Баскетбол, волейбол, футбол бұл -:</b><br>А) спорттық ойын<br>В) қимыл-қозғалыс ойыны<br>С) халық ойыны   | <b>16. Баскетбол, волейбол, футбол – это:</b><br>А) спортивная игра<br>В) подвижная игра<br>С) народная игра  |  |
| <b>17. Пионербол – жетекші ойын:</b><br>А) баскетболға<br>В) волейболға<br>С) футболға.  | <b>17. Пионербол – подводящая игра:</b><br>А) к баскетболу<br>В) к волейболу<br>С) к футболу  |  |
| <b>18. Қандай спорт түрінен түскен доп 1, 2 немесе 3 ұпай әкелуі мүмкін:</b><br>А) баскетбол<br>В) гандбол<br>С) футбол  | <b>18. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка:</b><br>А) баскетбол<br>В) гандбол<br>С) футбол   |  |
| <b>19. Футболдың отаны болып табылатын ел:</b><br>А) Германия<br>В) АҚШ<br>С) Англия   | <b>19. Страна, являющаяся родиной футбола:</b><br>А) Германия<br>В) США<br>С) Англия  |  |
| <b>20. Футбол ойынының ұзақтығы:</b><br>А) 90 минут<br>В) 45 минут<br>С) төреші шешіміне байланысты  | <b>20. Продолжительность игры в футбол:</b><br>А) 90 минут<br>В) 45 минут<br>С) как решит судья   |  |

| <b>Ұлттық ойындар</b>   | <b>Национальные игры</b>   |  |
|---|--|--|
| <p><b>21. Тоғызқұмалақты арнайы тақтада екі адам ойнайды. Ойын тақтасы мынадан тұрады...:</b><br/> A) 12 отау – 152 құмалақты құрайды<br/> B) 18 отау – 162 құмалақты құрайды<br/> C) 14 отау – 172 құмалақты құрайды</p> | <p><b>21. В «Тоғызқұмалақ» играют на специальной доске два человека. Игральная доска состоит из...:</b><br/> A) 12 отау - в которых размещено 152 құмалақа<br/> B) 18 отау - в которых размещено 162 құмалақа<br/> C) 14 отау - в которых размещено 172 құмалақа</p> |  |
| <p><b>22. Екінші отаудың атауы...:</b><br/> A) тектұрмас<br/> B) атсыратар<br/> C) қазан</p>  | <p><b>22. Название второй «Отау»:</b><br/> A) тектурмас<br/> B) атсыратар<br/> C) қазан</p>  |  |
| <p><b>23. Асық тік тұрған күйде бүйірмен, ойығы жоғары, жалпақ жағы төмен...:</b><br/> A) тәйке<br/> B) омпы<br/> C) алшы</p>   | <p><b>23. Стоячее положение Асықа боком, вверх выемкой, а плоской стороной вниз:</b><br/> A) тәйке<br/> B) омпы<br/> C) алшы</p>   |  |
| <p><b>24. Тоғызқұмалақ ойынында «Бастаушы» деген бұл-:</b><br/> A) ойынды бастайтын ойыншы<br/> B) ойынды жалғастырушы ойыншы<br/> C) жеңіске жеткен ойыншы</p>   | <p><b>24. В игре «Тоғызқұмалақ» «Бастаушы» - это:</b><br/> A) игрок начинающий игру<br/> B) игрок продолжающий игру<br/> C) выигравший игрок</p>   |  |
| <p><b>25. Асықтың дөнес жағының жатқан жоғарғы қалпы:</b><br/> A) тәйке<br/> B) омпы<br/> C) бүк</p>  | <p><b>25. Лежачее положение выпуклой стороны Асықа вверх:</b><br/> A) тәйке<br/> B) омпы<br/> C) бүк</p>   |  |