

Аналитикалық анықтама
Қазақстан Республикасы мектептерінің оқушылары арасында дене
шынықтыру пәнінен республикалық пәндік олимпиаданың
қорытындысы бойынша
(5-6, 7-8 сыныптар)

Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы 2021 жылдан бастап 5-8 сынып оқушылары арасында дене шынықтырудан республикалық пәндік олимпиаданы (бұдан әрі – Олимпиада) өткізіп келеді. Олимпиаданы тиісті білім беру органдары үш кезеңде өткізеді: аудандық, облыстық (қалалық), республикалық.

2023 жылдың 27 -31 қазан аралығында Алматы қаласында №117, №141 жалпы білім беретін мектептердің ғимаратында кезекті олимпиада өтті, оған жалпы білім беретін мектептердің 5-8 сыныптарының 240 оқушысы, екінші кезеңнің жеңімпаздары мен жүлдегерлері қатысты. Олимпиада екі топта ұлдар мен қыздар арасында 5-6 және 7-8 сынып оқушылары.

Олимпиадаға Қазақстан Республикасының 11 облысынан: Алматы, Қарағанды, Түркістан, Ақмола, Алматы, Атырау, Маңғыстау, Жамбыл, Жетісу, Абай, Павлодар облыстарынан 5-6 сынып оқушылары қатысты.

7-8 сынып оқушылары арасынан Қазақстан Республикасының 13 облысынан: Астана, Алматы, Қарағанды, Түркістан, Ақмола, Алматы, Атырау, Маңғыстау, Жамбыл, Жетісу, Павлодар, Солтүстік Қазақстан, Шығыс Қазақстаннан командалар қатысты.

Олимпиадаға қатысушылар негізгі орта мектептің «Дене шынықтыру» пәнінің оқу бағдарламасы аясында тест тапсырмаларына жауап беру (теориялық бөлім) және спорттық ойындардан жарыстарға қатысу (тәжірибелік бөлім) бойынша екі бағыт бойынша бақ сынады.

I. Теориялық олимпиада 28 қазан күні таңертең №117 мектепте өтті. Тест тапсырмалары қазақ және орыс тілдерінде 3 нұсқада 25 сұрақтан құрастырылды. Оқушыларға берілген үш нұсқаның ішінен дұрыс жауапты таңдау талап етілді.

Тест нәтижелері бойынша 5-8 сынып оқушылары арасында барлық сұрақтарға 100% оң жауап жоқ.

Студенттердің тест тапсырмаларына жауаптарын талдау келесі нәтижелерді көрсетті.

1.1. 5-6 сыныптар. Тестілеуден 110 оқушы өтті – 11 облыстан 10 адам (5 ұл және 5 қыз).

Тест тапсырмаларының бірінші нұсқасы бойынша сұрақтарға жауап беру кезінде 44 оқушы қатысты, олардың **90%-ы** 25 сұраққа дұрыс жауап бере алмады.

Сұрақ 25. Құмалақ саны тақ болатын отаудың атауы...

- A) ашық
- B) жабық
- C) тұздық

Оқушылардың 75% - ы 12 және 23 сұрақтарға қате жауап берді.

Сұрақ 12. Бір мезгілді қозғалыстардың алма-кезек қозғалыстардан айырмашылығы:

- A) қол қимылымен ерекшеленеді
- B) аяқтың қимылымен ерекшеленеді
- C) дене қозғалысымен ерекшеленеді

Сұрақ 23. Асықтың алшы жағына қарама-қарсы жағы:

- A) тәйке
- B) омпы
- C) бүк

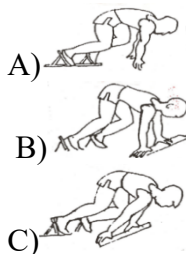


Диаграмма 1. 1 нұсқа бойынша білім алушылардың жауаптарының нәтижелері

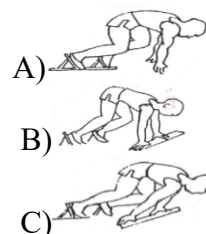
Екінші нұсқа бойынша ұсынылған тест тапсырмаларының ішінде 33 қатысушының 78%-ы 1 сұраққа оң жауап бермеген.

Сұрақ 1.

1. «Тыңдаңыз» дұрыс қалпын көрсет:



1. Укажите правильное положение «Внимание»:



Қатысушылардың 87% - ы 24 сұраққа дұрыс жауап бере алмады.

Сұрақ 24. Тоғызқұмалақ ойынының №5 ортаншы отаудың атауы:

- A) атсыратар
- B) белбасар

С) бел

25-ші сұраққа қатысушылардың **72%** - ы қате жауап берді.

Вопрос 25. Асық ойығының жатқан жоғарғы қалпы:

А) тайке

В) омпы

С) шік

Білім алушылардың **55%** - дан астамы 2, 3, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 23 сұрақтарға теріс жауап берді.



Диаграмма 2. 2 нұсқа бойынша білім алушылардың жауаптарының нәтижелері

Тест тапсырмаларының *үшінші нұсқасына* 33 білім алушы жауап берді. Олардың ішінде екінші сұраққа **70%** дұрыс жауап бере алмады.

2. Мына суретте көрсетілген -:



А) тосқауылды

В) эстафеталық

С) кедергі арқылы жүгіру

Қатысушылардың **50%** - дан астамы 1, 3, 4, 9, 11, 13, 14, 15, 22 сұрақтарға қате жауап берді.



Диаграмма 3. 3 нұсқа бойынша білім алушылардың жауаптарының нәтижелері

Есеп комиссиясының мүшелерін санау қорытындысы бойынша Маңғыстау облысының 5-6 сынып оқушылары (16,2 балл) ең жоғары балл жинаса, ең төменгі көрсеткішті Түркістан облысы (11,5) жинады.

5-6 сынып оқушыларының тестілеу нәтижелерін талдау негізінде мектеп оқушыларының 50%-дан астамының жеңіл атлетика, гимнастика, шаңғы жаттығулары, спорттық ойындар, ал 70%-дан астамы ұлттық ойындар бойынша теориялық білімдері нашар деген қорытынды жасауға болады.

1.2 Теориялық олимпиадаға 7-8 сыныптардан 130 оқушы қатысты.

Тест тапсырмаларының *бірінші нұсқасына* 53 оқушы қатысып, қатысушылардың 70%-ы 11-ші сұраққа теріс жауап жазған.

Сұрақ 11. Егер шаңғышыны қуып жеткен қарсыласы шаңғы жолын босатуды сұраса, онда:

- A) шаңғышы жол бермеуі мүмкін
- B) шаңғышы екі шаңғымен шаңғы жолынан шығып кетуі керек
- C) шаңғышы тоқтап қарсыласына оны айналып өтуге мүмкіндік беруі керек

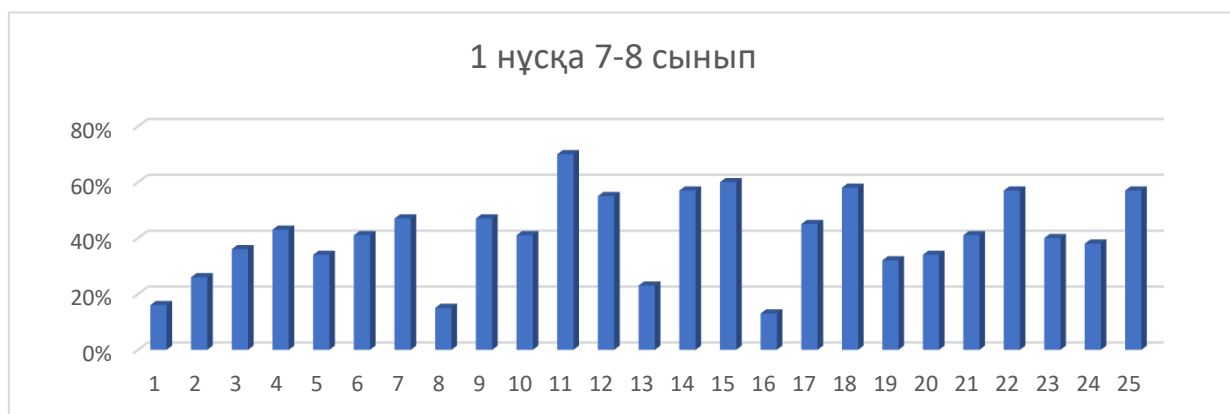


Диаграмма 4. 1 нұсқа бойынша білім алушылардың жауаптарының нәтижелері

Білім алушылардың басым бөлігі (**50% - дан жоғары**) 7, 9, 12, 14,15,18, 22, 25 сұрақтарға дұрыс жауап бере алмады. **20% - дан азы тек** 1, 8, 16 сұрақтарға дұрыс жауап берді.

Тест тапсырмаларының екінші нұсқасына 39 білім алушы жауап берді, олардың 72% - ы 21 сұраққа қате жауап берді.

Вопрос 21. Құмалақ саны жұп болатын отаудың атауы...:

- A) ашық
- B) жабық
- C) тұздық



Диаграмма 5. 2 нұсқа бойынша білім алушылардың жауаптарының нәтижелері

Мұнда көптеген сұрақтарға дұрыс емес жауап нұсқаларын көрсеткен білім алушылардың жоғары пайызы байқалады.

Тест тапсырмаларының үшінші нұсқасы бойынша 38 бала қатысты. Олардың **79% - ы** 11 сұраққа жауап бермеді.

Сұрақ 11. Таяқты серпігеннен кейін:

- А) таяқшаны бас бармақ пен сұқ саусақпен ұстап тұрып, шаңғының бауына сүйену керек
- В) саусақтарды ашпай, таяқты мықтап ұстау керек
- С) қолды түзу ұстап, содан кейін бұту қажет



Диаграмма 6. 3 нұсқа бойынша білім алушылардың жауаптарының нәтижелері

7-8 сынып оқушыларын тестілеу қорытындысы бойынша жалпы балл санын есептеу негізінде ең көп санды Астана қаласының қатысушылары (22,4 балл), ең аз санды - Атырау облысы (12,6 балл) жинады.

Жалпы, тестілеу нәтижелерін талдау негізгі мектептің «дене шынықтыру» пәнінің мазмұны бойынша білім алушылардың басым бөлігінің әлсіз білімін көрсетті. Білім алушылардың басым бөлігі ұлттық спорт түрлерін білуде қиындықтарға тап болды: атап айтқанда, «тоғызқұмалақ» ойын ережесі, «Асық ату», «Бес асық» спорт түрлері бойынша терминология.

II. Олимпиаданың практикалық бөлігі дене шынықтыру бойынша оқу бағдарламасының негізгі бөлімдері бойынша жаттығуларды орындау болды: гимнастика, жеңіл атлетика, спорттық ойындар (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика жаттығуларында қатысушылар екі параметр бойынша бағаланған акробатикалық комбинацияны орындады: орындау қиындығы және орындау сапасы.

Ең көп ұпай жинады:

- 5-6 сыныптар арасында Жетісу облысы (8,64),

- Алматы қ. 7-8 сыныптар арасында (9,07), ең азы - тиісінше 3,3 және 4,82-ні Атырау облысы жинады.

Қазылар алқасының ескертулері:

Акробатикалық жаттығуларды орындау кезінде:

1) орындау эстетикасы сақталмайды (тікелей қолдар, аяқтар, көтерілген иек, аяқтар тартылмаған және т. б.);

2) бұлыңғыр айналдыру тәжірибесі (топтастыру жоқ);

2) басындағы тіректерді мах арқылы жасаңыз;

3) бұрылыс барлығы дерлік шұлықта емес, Аяқта жасалды;

4) төңкерістен бастапқы позиция бүйірден тұрады;

Сондай-ақ, көптеген балалар буындардағы икемділіктің болмауына байланысты икемділік жаттығуларын дұрыс жасамайды.

Жеңіл атлетика

5-6 сынып оқушылары арасында жеңіл атлетикадан 1 орынды Алматы қаласы (87 балл), соңғы орынды - Маңғыстау облысы (50,5 балл) иеленді.

7-8 сыныптарға қатысушылар арасында 1 орынды Ақмола облысы (96 балл), соңғы орынды - Түркістан облысы (70,5 балл) иеленді.

Қазылар алқасының ескертулері:

1) дәрі-дәрмекті допты бастың артынан екі қолмен лақтыру, аяқты бөлек отыру: тізедегі аяқтың бүгілуі; допты дұрыс ұстамау және кеш босату салдарынан допты төмен (жерге) лақтыру;

2) жүгіруде 60 метр жүгіру жолының бөлу сызығының қиылысы, қарсыластың жолына өту;

3) мәреге «секіреді» және мәре сызығына дейін ерте тежейді;

4) орнынан ұзындыққа секіру кезінде білім алушылар артқа немесе жағына кетеді;

5) секіруді орындамас бұрын жамбаспен алға - артқа қажетсіз тербелістерді орындаңыз;

6) ауырлық центрінің дұрыс траекториясынсыз секіруді орындаңыз (төменге сүңгу, жоғары - Алға секіру жоқ).

Футбол

Футболдан 5-6 сыныптар арасында Алматы қаласының білім алушылары ең көп балл жинады (51,4), ең азы - Жамбыл облысы (17,8).

7-8 сыныптар арасында ең көп балл жинаған Алматы қаласы (81,0), ең азы - ШҚО (22,5).

Қазылар алқасының ескертуі.

Дриблингтің әлсіз дайындығы, допты игеру дағдылары мен дағдылары көп нәрсені қалайды.

Баскетбол

Практикалық сынақтар допты жүргізу, лақтыру және беруді қамтитын баскетбол комбинациясын орындау болды. Баскетбол бойынша практикалық тапсырманы орындау сапасын бағалау екі параметрден тұрды: оқушының бүкіл конкурстық сынақты орындауға жұмсаған уақыты және айыппұл уақыты (жекелеген әдістерді орындау техникасын бұзғаны үшін).

Баскетболдан 5-6 сыныптар арасында бірінші орынды Қарағанды облысы (5,2 балл), соңғы орынды Түркістан облысы (3,3) иеленді.

7-8 сыныптар арасында бірінші орынды Түркістан облысының командасы (6,4 балл), соңғы орынды ШҚО және Маңғыстау облыстары (4,3) иеленді.

Практикалық баскетбол тапсырмаларындағы ең көп қателіктер доптың сақинаға түсуіне байланысты.

Қозғалыста лақтыру техникасы бойынша әлсіз дайындық.

Доп техникасы бойынша әлсіз дайындық (дриблинг).

Волейбол.

5-6 сынып командалары арасында мықтысы Алматы қаласының командасы (14,6 балл), ең әлсізі - Қарағанды және Павлодар облыстарының командалары (7,6 балл).

7-8 сынып командалары арасында бірінші орынды ШҚО командасы (13,0 балл), соңғы орынды Алматы облысы (11,0 балл) иеленді.

Қазылар алқасының ескертулері:

1) допты тор арқылы дұрыс емес үйрету.

2) қолдың күшін дамыту бойынша әлсіз дайындық.

Жарыс нәтижелері бойынша екі кезең бойынша орындарды қазылар алқасының мүшелері былайша бөлді:

Жас санаты – 5-6 сыныптар:

1 орынды Алматы қаласының білім алушылары (182,7 балл), 2 орынды Жетісу облысы (153,54), 3 орынды Ақмола облысы (148,42) иеленді. Соңғы орында - Павлодар облысы (108,19 балл).

Жас санаты – 7-8 сыныптар:

1 орынды Алматы қаласының оқушылары (219,37 балл), 2 орынды Солтүстік Қазақстан облысы (190,76), 3 орынды Астана қаласы (175,93) иеленді. Соңғы орында-Жамбыл облысы (137,83).

Шымкент қаласы, БҚО, Қызылорда, Ұлытау, Қостанай, Ақтөбе облыстарының білім алушылары қатысқан жоқ.

Олимпиада қорытындысы бойынша жеке есепте жеңімпаздар:

5-6 сынып

Қыздар арасында – Әнуарбек Айнұр, Жетісу облысы (219,8 балл), ұлдар арасында – Рябинин Семен, Алматы қ. (275,5 балл);

7-8 сынып

Қыздар арасында – Әлімбаева Милана, Қарағанды облысы (292,6 балл); ұлдар арасында – Малинин Артур, Қарағанды облысы (356,1 балл).

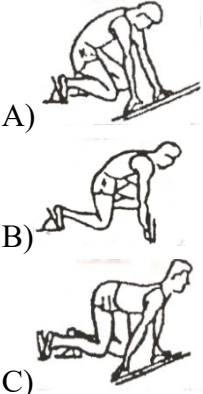
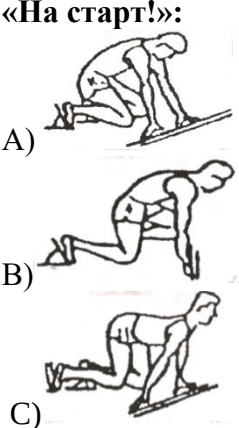
Жоғарыда айтылғандардың негізінде жалпы олимпиадалық тапсырмаларды орындаудың жалпы деңгейі рұқсат етілетінін атап өтуге болады. Алайда, анықталған қателіктерді ескере отырып, педагогтар тарапынан білім алушыларды алдағы пәндік олимпиадаға неғұрлым сапалы және жауапты даярлау талап етіледі.

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

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

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

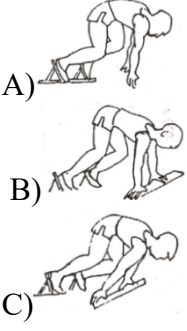
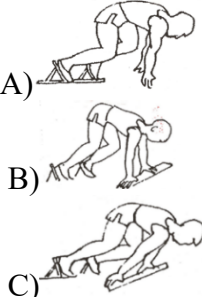
21. Тоғызқұмалақ ойынындағы «Қостаушы» - бұл: А) ойынды бастайтын ойыншы В) екінші жүретін ойыншы С) турнирді жеңген ойыншы	21. В игре Тоғызқұмалақ «Костаушы» -это: А) тот, кто начинает игру В) тот, кто ходит вторым С) тот, кто выиграл турнир	
22. Ойында ... отаудан тұздық алуға рұқсат етілмейді: А)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

**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/ Ответы
Жеңіл атлетика	Легкая атлетика	
1. «Тыңдаңыз» дұрыс қалпын көрсет:  А) В) С)	1. Укажите правильное положение «Внимание»:  А) В) С)	
2. Спортшының 800 м және 1500 м жүгіруінің бастауы:	2. В беге на 800 м и 1500 м спортсмен стартует:	

А) түрегеліп тұрып В) жоғарғы сөреден С) төменгі сөреден	А) положения стоя В) высокого старта С) низкого старта	
3. Ұзындыққа секірудің өлшемі: А) аяқтар мен қолдар арқылы В) дененің серпілу аймағына жақын бөлігі бойынша С) дененің серпілу аймағынан ең алыс бөлігі бойынша	3. Длина прыжка измеряется по: А) руке и ноге В) части тела, ближайшей к зоне отталкивания С) части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания	
4. Лақтыруды бастау керек: А) қалауынша кез келген уақытта В) мұғалімнің рұқсатымен С) спорттық жабдықтардың барлығын жинап	4. Метание следует начинать: А) в любое время по желанию В) получив разрешение учителя С) собрав весь инвентарь	
5. Лақтыру жарысында әр бір қатысушы максималды әрекетке ие: А) 4 В) 2 С) 3	5. Каждый участник соревнований в метании имеет максимальное количество попыток: А) 4 В) 2 С) 3	
Гимнастика	Гимнастика	
6. Сапқа тұру бұл: А) сыныптың бірінің артынан бірі тұруы В) сынып бір сызық бойымен, біреуі екіншісінің жанында орналасуы және бір жаққа қарауы С) сыныптың шеңбер құрып тұрып, шеңберге қаратып созылған қолдармен алшақ тұруы	6. Построение в колонну это: А) строй, в котором класс стоит один за другим в затылок В) строй, в котором класс стоит вдоль одной линии, один возле другого, и обращены лицом в одну сторону С) строй, в котором класс стоит по кругу, разомкнутым на вытянутые руки лицом в круг	
7. Алға, артқа аударылу кезінде қажет: А) табан деңгейінде қолдарыңызбен тірену В) өкшеңізді төсенішке қою С) жинақталу	7. При выполнении кувырка вперед, назад необходимо: А) принять упор руками на уровне стоп ног В) прижать пятки к мату С) сгруппироваться	
8. Тірек секірулерін орындау үшін снарядтар қолданылады: А) гимнастикалық ат, гимнастикалық төрттаған В) гимнастикалық аспа, гимнастикалық орындық С) гимнастикалық бөрене, гимнастикалық қабырға	8. Для выполнения опорных прыжков используются снаряды: А) гимнастический конь, гимнастический козел В) гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка С) гимнастическое бревно, гимнастическая стенка	
9. Жаттығуларды снарядта орындау кезінде серіктестің немесе мұғалімнің маңызды әрекеті: А) сақтандыру В) қолдау	9. Во время выполнения упражнений на снарядах, важным действием партнера или учителя является: А) страховка	

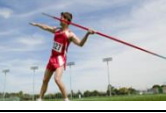
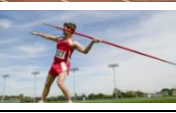
С) сүйеу	В) поддержка С) подпорка	
10. Ылғалды қолмен гимнастикалық снарядтарда жаттығулар жасауға: А) болады В) болмайды С) абайлап істеуге болады	10. Выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками: А) можно В) нельзя С) можно, соблюдая осторожность	
Шаңғы жаттығулары	Лыжная подготовка	
11. Шаңғылар жаттығу орнына жеткізіледі: А) шаңғы – ұшын алдыға, таяқтары – шығыршықтарын алдыға бағыттап В) шаңғы – ұшын жоғары, таяқтары – шығыршықтарын төмен қаратып С) шаңғы – ұшын төмен, таяқтары – шығыршықтарын жоғары қаратып	11. Лыжи к месту занятий переносятся: А) лыжи –вперёд носками, палки – вперёд кольцами В) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз С) лыжи –вниз носками, палки – кольцами вверх	
12. Дұрыс таңдалған киім: А) зорығу мен шаршаудан қорғайды. В) қатты жел мен ылғалды қардан қорғайды С) қатты тоңудан немесе қызып кетуден қорғайды	12. Правильно выбранная одежда предохраняет: А) от переутомления и усталости В) от сильного ветра и мокрого снега С) от переохлаждения или перегревания	
13. «Шырша» тәсілін қолдану кезі: А) жазықпен көтерілуде В) тік көтерілуде С) мұздықпен көтерілуде	13. Способ «елочка» применяется: А) на пологих подъемах В) на крутых подъемах С) на обледеневших подъемах	
14. Бұрылу кезінде төменге түсу жылдамдығын тоқтату үшін қолданылатын әдіс: А) «Соқа» әдісі В) «Адымдап өту» әдісі С) «Бұрылып құлау» әдісі	14. Для погашения скорости на спуске во время выполнения поворота применяется способ: А) поворот «плугом» В) поворот «переступанием» С) поворот «завалом»	
15. Көтерілу тәсілдері: А) шырша, баспалдақ, жартылай шырша В) жартылай баспалдақ, сатылап жүру С) секіру	15. Подъемы преодолеваются способами: А) елочкой, лесенкой, полueleчкой В) полулесенкой, ступеньками С) прыжками	
Спорттық ойындар	Спортивные игры	
16. Волейбол ойында допты беруге болмайды: А) жоғарғы түзу беруге В) екі қолмен төменнен С) төменгі бүйірден	16. В волейболе подачи не существует: А) верхняя прямая подача В) двумя руками снизу С) нижняя боковая	
17. Баскетбол ойынында қағиданы бұзу ... аталады: А) фол	17. Нарушение правил в баскетболе называется: А) фол	

В) пенальти С) айыппұл	В) пенальти С) штраф	
18. Баскетбол ойыны кезінде алаңға әрбір командадан жіберіледі: А) бес ойыншы В) алты ойыншы С) сегіз ойыншы	18. Во время игры в баскетбол из каждой команды допускается на площадку: А) пять игроков В) шесть игроков С) восемь игроков	
19. Футбол терминін білдіреді: А) фальстарт В) фол С) пенальти	19. К футболу относится термин: А) фальстарт В) фол С) пенальти	
20. Футбол ойыны басталады: А) даулы лақтырудан В) бүйір жағынан соққыдан С) алан ортасынан соққыдан	20. Игра в футбол начинается: А) спорным броском В) ударом из-за боковой С) ударом с центра поля	
Ұлттық ойындар	Национальные игры	
21. Тоғызқұмалақ ойынында жеңіске жету үшін: А) кем дегенде 82 құмалақ керек В) кем дегенде 92 құмалақ керек С) кем дегенде 62 құмалақ керек	21. Чтобы победить в игре нужно собрать құмалақов: А) не менее 82 құмалақа В) не менее 92 құмалақа С) не менее 62 құмалақа	
22. Тоғызқұмалақ ойынының басында отауда ... құмалақ болады: А) 8 құмалақ В) 9 құмалақ С) 6 құмалақ	22. В начале игры «Тоғызқұмалақ» в каждой «отау» по: А) 8 құмалақов В) 9 құмалақов С) 6 құмалақов	
23. Қарсылас жақтан тұздық алуға болады: А) шектеу жоқ В) тек бір рет С) екі рет	23. Тұздық на стороне противника можно получить: А) Неограниченно В) Только один раз С) Два раза	
24. Тоғызқұмалақ ойынының №5 ортаншы отаудың атауы: А) атсыратар В) белбасар С) бел	24. Середина отау под №5 в игре «Тоғызқұмалақ» называется: А) атсыратар В) белбасар С) бел	
25. Асық ойығының жатқан жоғарғы қалпы: А) тәйке В) омпы С) шік	25. Лежачее положение выемки Асыка вверх: А) тайке В) омпя 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/ Ответы
Жеңіл атлетика	Легкая атлетика	
1. Жүгіру алдында берілетін команда: А) «Марш!» В) «Алға!» С) «Сөреге!»	1. К началу бега подается команда: А) «Марш!» В) «Вперед!» С) «На старт!»	
2. Мына суретте көрсетілген -:  А) тосқауылды В) эстафеталық С) кедергі арқылы жүгіру	2. На фото изображен -:  А) барьерный В) эстафетный С) бег с препятствиями	
3. Жүгіруге арналған аяқ киімнің атауы: А) кеды В) чешка С) шиповка	3. Туфли для бега называются: А) кеды В) чешки С) шиповки	
4. Жеңіл атлетикаға қай спорт түрі жатпайды?: А)  В)  С) 	4. Какой вид спорта не относится к легкой атлетике: А)  В)  С) 	
5. Жеңіл атлетика сабағында жарақат алу себебі: А) бойды нашар қыздыру, қарсы жел В) жүгіру жолының тегіссіздігі С) қауіпсіздік техникасының қағидаларын сақтамау, бойды нашар қыздыру	5. Причины травм во время занятий легкой атлетикой -: А) плохая разминка, встречный ветер В) неровности беговой дорожки С) несоблюдение правил техники безопасности, плохая разминка	
Гимнастика	Гимнастика	
6. Сабақтың басында сынып қатарға тұрғызылады. Бұл қатарлар: А) сынып бір сызық бойымен, біреуі екіншісінің жанында орналасқан және бір жаққа қарауы В) сыныптың бірінің артынан бірі тұруы С) сыныптың шеңбер құрып тұрып, шеңберге қаратып созылған қолдармен алшақ тұруы	6. В начале урока класс строится в шеренгу. Шеренга это: А) строй, в котором класс стоит вдоль одной линии, один возле другого, и обращены лицом в одну сторону В) строй, в котором класс стоит один за другим в затылок С) строй, в котором класс стоит по кругу, разомкнутым на вытянутые руки лицом в круг	

7. Тепе-теңдік жаттығулары орындалады: А) гимнастикалық атта, гимнастикалық қоссырықта (брусья), гимнастикалық төсеніштерде В) гимнастикалық бөренеде, еденде, гимнастикалық орындықта С) гимнастикалық қабырғада, көлденең арқанда	7. Упражнения в равновесии выполняются: А) на гимнастическом коне, на гимнастических брусьях, на гимнастических матах В) на гимнастическом бревне, на полу, на гимнастической скамейке С) на гимнастической стенке, на горизонтальном канате	
8. Өрмелеу күшті дамытудың маңызды құралы ретінде қолданылады. Өрмелеуге арналған снарядтар: А) арқан, сырық, гимнастикалық қабырға В) гимнастикалық ат, керме С) гимнастикалық орындық, әртүрлі биіктіктегі қоссырық, параллель қоссырық	8. Лазание применяется как важнейшее средство для развития силы. Снарядами для лазания являются: А) канат, шест, гимнастическая стенка В) гимнастический конь, перекладина С) гимнастическая скамейка, разновысокие брусья, параллельные брусья	
9. Гимнастикалық бөренедегі жаттығулар ... дамытады: А) қозғалыстарды үйлестіруді В) бұлшықет күшін С) дененің төзімділігін	9. Упражнения на гимнастическом бревне развивают: А) координацию движений В) силу мышц С) выносливость организма	
10. Арқаннан түсу кезінде қатаң тыйым салынады: А) арқанда сырғанауға В) түсу кезінде қолдармен кезек кезек ұстауға С) арқанды аяқпен қысуға	10. Во время опускания с каната категорически запрещается: А) скользить по канату В) перебирать руками во время спуска С) зажимать канат ногами	
Шаңғы жаттығулары	Лыжная подготовка	
11. Қандай температура шаңғы тебуге қолайлы: А) -20 градустан төмен емес В) -14-тен -25 градусқа дейінгі С) желсіз ауа - райында -15 градустан төмен емес	11. На лыжах можно кататься при температуре: А) не ниже -20 градусов В) от -14 до -25 градусов С) в безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов	
12. Шаңғымен төменге сырғанаудағы тұрыстың негізгі түрлері: А) орташа, жоғары, төменгі В) негізгі, қосымша С) орташа, тар, кең	12. Основные виды стоек при спусках на лыжах: А) средняя, высокая, низкая В) основная, второстепенная С) средняя, узкая, широкая	
13. Осы қозғалыс тәсілінде аяқтың қатысуынсыз серпілу іске асырылады: А) бірмезгілді бір адымды жүрісте В) бірмезгілді адымсыз жүрісте С) бірмезгілді екі адымды жүрісте	13. При этом способе передвижения в отталкивании не участвуют ноги: А) в одновременном одношажном ходе В) в одновременном безшажном ходе	

	С) в одновременном двухшажном ходе	
14. «Баспалдақ» тәсілін қолдану жағдайы: А) беткей бойымен бүйірлік жай адыммен көтерілу В) беткей бойымен көлденең бүйірлік жай адыммен көтерілу С) беткей бойымен көлденең сәл секіріп көтерілу	14. Подъем «лесенкой» осуществляется: А) боковыми приставными шагами вдоль склона В) боковыми приставными шагами поперек склона С) не большими прыжками поперек склона	
15. Шаңғылар жаттығу орнына қалай жеткізіледі?: А) шаңғы – ұшын алдыға, таяқтары – шығыршықтарын алдыға бағыттап В) шаңғы – ұшын жоғары, таяқтары – шығыршықтарын төмен қаратып С) шаңғы – ұшын төмен, таяқтары – шығыршықтарын жоғары қаратып	15. Лыжи к месту занятий переносятся: А) лыжи –вперёд носками, палки – вперёд кольцами В) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз С) лыжи –вниз носками, палки – кольцами вверх	
Спорттық ойындар	Спортивные игры	
16. Баскетбол, волейбол, футбол бұл -: А) спорттық ойын В) қимыл-қозғалыс ойыны С) халық ойыны	16. Баскетбол, волейбол, футбол – это: А) спортивная игра В) подвижная игра С) народная игра	
17. Пионербол – жетекші ойын: А) баскетболға В) волейболға С) футболға.	17. Пионербол – подводящая игра: А) к баскетболу В) к волейболу С) к футболу	
18. Қандай спорт түрінен түскен доп 1, 2 немесе 3 ұпай әкелуі мүмкін: А) баскетбол В) гандбол С) футбол	18. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка: А) баскетбол В) гандбол С) футбол	
19. Футболдың отаны болып табылатын ел: А) Германия В) АҚШ С) Англия	19. Страна, являющаяся родиной футбола: А) Германия В) США С) Англия	
20. Футбол ойынының ұзақтығы: А) 90 минут В) 45 минут С) төреші шешіміне байланысты	20. Продолжительность игры в футбол: А) 90 минут В) 45 минут С) как решит судья	
Ұлттық ойындар	Национальные игры	
21. Тоғызқұмалақты арнайы тақтада екі адам ойнайды. Ойын тақтасы мынадан тұрады...: А) 12 отау – 152 құмалақты құрайды В) 18 отау – 162 құмалақты құрайды	21. В «Тоғызқұмалақ» играют на специальной доске два человека. Игральная доска состоит из...: А) 12 отау - в которых размещено 152 құмалақа	

С) 14 отау – 172 құмалақты құрайды	В) 18 отау - в которых размещено 162 құмалақа С) 14 отау - в которых размещено 172 құмалақа	
22. Екінші отаудың атауы...: А) тектұрмас В) атсыратар С) қазан	22. Название второй «Отау»: А) тектурмас В) атсыратар С) қазан	
23. Асық тік тұрған күйде бүйірмен, ойығы жоғары, жалпақ жағы төмен...: А) тәйке В) омпы С) алшы	23. Стоячее положение Асыка боком, вверх выемкой, а плоской стороной вниз: А) тәйке В) омпы С) алшы	
24. Тоғызқұмалақ ойынында «Бастаушы» деген бұл-: А) ойынды бастайтын ойыншы В) ойынды жалғастырушы ойыншы С) жеңіске жеткен ойыншы	24. В игре «Тоғызқұмалақ» «Бастаушы» - это: А) игрок начинающий игру В) игрок продолжающий игру С) выигравший игрок	
25. Асықтың дөңес жағының жатқан жоғарғы қалпы: А) тәйке В) омпы С) бүк	25. Лежачее положение выпуклой стороны Асыка вверх: А) тәйке В) омпы С) бүк	

**7-8 сынып оқушыларына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша
тест тапсырмалары
Тестовые задания по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7-8 классов**

Облыс (қала)/Область (город) _____ Аты-жөні/ФИО _____

1-нұсқа/1-вариант

Сұрақтар мен ұсынылған жауаптар	Вопросы и предлагаемые ответы	Жауаптар/ Ответы
Жеңіл атлетика	Легкая атлетика	
1. Жүгіру кезінде эстафеталық таяқша беріледі: А) қолға лақтыру арқылы В) қолға салып беру арқылы С) қолдан - қолға лақтыру арқылы	1. Эстафетная палочка при беге передается: А) броском в руку В) вкладыванием в руку С) перебрасыванием из руки в руку	
2. Спринтерлік жүгіру - бұл: А) қысқа қашықтыққа жүгіру В) ұзақ қашықтыққа жүгіру С) орта қашықтыққа жүгіру	2. Спринтерский бег – это: А) бег на короткие расстояния В) бег на длинные расстояния С) бег на средние расстояния	
3. Ойлы - қырлы жермен жүгіру ... деп аталады:	3. Бег по пересеченной местности называется:	

А) стипль-чез В) жедел-марш С) кросс	А) стипль-чез В) марш-бросок С) кросс	
4. Кросс – бұл: А) ойлы-қырлы жермен жүгіру В) орта қашықтыққа жүгіру С) ұзақ қашықтыққа жүгіру	4. Кросс – это: А) бег по пересеченной местности В) бег на средние дистанции С) бег на длинные дистанции	
5. Екпінмен ұзындыққа секіру шартты түрде кезеңдерге бөлінеді: А) сөре, бастапқы жүгіру, серпілу, қону В) 10 жүгіру қадамы, серпілу, қону С) екпін, серпілу, ұшу, қону	5. Прыжок в длину с разбега условно делится на следующие фазы: А) старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление В) 10 беговых шагов, отталкивание, приземление С) разбег, отталкивание, полет, приземление	
Гимнастика	Гимнастика	
6. Бастапқы қалып (Б.қ) - бұл: А) физикалық жаттығулар басталар кездегі дененің қалпы В) бастапқы тұрыс С) жаттығуды орындау кезіндегі адам денесінің қалпы	6. Исходное положение (и.п.) – это: А) положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения В) исходная стойка С) положение тела человека при выполнении упражнения	
7. Оқушылардың біреуін екіншісінің жанына бір сызыққа тұрғызу: А) қатар В) сап С) шеп	7. Построение учащихся в одну линию один возле другого называется: А) шеренга В) колонна С) фронт	
8. Дене келбетінің бұзылуының алдын алу үшін қажетті жаттығулар: А) жылдамдық жаттығулары В) дененің барлық буындарының біркелкі дамуына бағытталған жаттығулар С) күш жаттығулары	8. Для профилактики нарушения осанки необходимо выполнять: А) скоростные упражнения В) упражнения, направленные на равномерное развитие всех звеньев тела С) силовые упражнения	
9. Параллель (ерлер), әртүрлі биіктікке (әйелдер) қоссырық (брусья) пен кермеде жасалатын негізгі жаттығулар: А) іліну мен тірену В) секіру және бұрылу С) тұрыстар мен аунаулар	9. На параллельных (мужских), разновысоких (женских) брусьях и перекладине используются основные упражнения: А) висы и упоры В) прыжки и повороты С) стойки и кувырки	
10. Мәнерлі жүру - бұл: А) «Қарсы бағытпен», «ирелендей», диагональ бойынша, спираль бойынша В) жылдам қадаммен шеңбер бойымен қозғалу	10. Фигурная маршировка - это: А) движение «противоходом», «змейкой», по диагонали, по спирали В) движение по кругу быстрым шагом	

С) команда бойынша кері бағытта қозғалыс	С) движение в обратном направлении по команде	
Шаңғы жаттығулары	Лыжная подготовка	
11. Егер шаңғышыны қуып жеткен қарсыласы шаңғы жолын босатуды сұраса, онда: А) шаңғышы жол бермеуі мүмкін В) шаңғышы екі шаңғымен шаңғы жолынан шығып кетуі керек С) шаңғышы тоқтап қарсыласына оны айналып өтуге мүмкіндік беруі керек	11. Если соперник, догнавший лыжника, просит уступить ему лыжню, то: А) лыжник может не уступать лыжню В) лыжник должен уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами С) лыжник должен остановиться и дать сопернику обойти его	
12. Бір мезгілді қадамсыз қозғалыс қолданылады: А) кішігірім ойлы-қырлы жерлер мен жазық бұрылыстарда В) жақсы сырғанау кезінде жазықпен көтерілуде С) жақсы сырғанау кезінде тегістікпен және жазықпен түсуде	12. Одновременный безшажный ход применяется на: А) небольших неровностях и пологих поворотах В) пологих подъемах при хорошем скольжении С) пологих спусках и на равнине при хорошем скольжении	
13. Шаңғымен төмен түсу барысында әртүрлі тұрыстар қолданылады. Тұрыс түрінің таңдалуы: А) ауа температурасына В) жер бедеріне, беткей ұзындығы мен тіктігіне С) шаңғы өлшеміне байланысты	13. Для преодоления спусков применяются различные стойки. Их выбор зависит от: А) температуры воздуха В) рельефа местности, длины и крутизны склона С) размера лыж	
14. Шаңғышының қозғалыс бағыты өзгерген кезде қозғалыстағы бұрылыстар қолданылады. Үлкен жылдамдықта қозғалыс бағытын біркелкі өзгерту үшін қолданылатын әдіс: А) «Бұрылып құлау» В) «Адымдап өту» С) «Тіреуіш» арқылы	14. При изменении направления движения лыжника применяются повороты в движении. При большой скорости, для плавного изменения направления движения, применяется способ: А) поворот «завалом» В) поворот «переступанием» С) поворот «упором»	
15. Шаңғы спорты дамытатын негізгі физикалық қабілет: А) икемділік В) төзімділік С) қозғалыс үйлесімдігі	15. Лыжный спорт развивает основное физическое качество: А) гибкость В) выносливость С) координация	
Спорттық ойындар	Спортивные игры	
16. Егер волейболда төрешінің доп беруге рұқсатынан кейін ойыншы допты лақтырып, соққы жасамаса онда: А) ойын жалғасады В) қайтадан доп бере алады С) доп қарсылас командаға беріледі	16. Если после разрешения судьи на подачу в волейболе подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...: А) игра продолжается В) можно сделать ещё раз подачу	

	С) мяч отдается команде соперника	
17. Баскетбол ойыны ширектен тұрады: А) бес В) төрт С) алты	17. Баскетбольный матч состоит из ... четвертей: А) пять В) четыре С) шесть	
18. Доп себетке лақтырылғанға дейін командада болуы мүмкін: А) 24 секунд Б) 15 секунд С) 18 секунд	18. Мяч может находиться у команды до момента выполнения броска по кольцу: А) 24 секунды В) 15 секунд С) 18 секунд	
19. Футболшы бір ойында қанша сары қағаз алуы мүмкін: А) 3 В) 1 С) 2	19. Сколько желтых карточек может получить футболист на одну игру максимально: А) 3 В) 1 С) 2	
20. Үлкен футболда аут қалай енгізіледі: А) аяқпен В) баспен С) қолмен	20. Аут в большом футболе вводится: А) ногой В) головой С) руками	
Ұлттық ойындар	Национальные игры	
21. Ойыншылар жүрісті кезекпен бастайды. Бірінші жүрісті ... бастайды: А) жеребе немесе ойыншалардың келісімі бойынша В) жарыс төрешісінің шешімімен С) дене шынықтыру мұғалімінің шешімімен	21. Игроки делают ход по очереди. Кто ходит первым – выбирается по...: А) по жребию либо по соглашению игроков В) по решению судьи соревнования С) по решению учителя физкультуры	
22. Тоғызқұмалақ ойынында №3 және №4 отауларының атауы: А) атөтпес және атсыратар В) белбасар және бел С) арт және тектұрмас	22. Отау под №3 и 4 в игре «Тоғызқұмалақ» называются: А) атөтпес и атсыратар В) белбасар и бел С) арт и тектурмас	
23. Саусақтары жұдырық болып жиналып, төмен қаратылып созылған қол түріндегі қимылдың аталуы: А) алшы В) бүк С) шік	23. Жест в виде вытянутой руки, когда пальцы рук собраны в кулак и повернуты вниз, называется: А) алшы В) бүк С) шік	
24. Тоғызқұмалақ ойынындағы ойын отауларының жалпы саны: А) 18 В) 16 С) 13	24. Общее количество игровых отау в игре Тоғызқұмалақ: А) 18 В) 16 С) 13	

25. Тоғызқұмалақ ойынындағы №7 және №8 отаулардың атауы: А) атөтпес және атсыратар В) қандықакпан және көкмойын С) арт және тектұрмас	25. Отау под №7 и 8 в игре Тоғызқұмалақ называются: А) атөтпес и атсыратар В) кандықакпан и көкмойын С) арт и тектұрмас	
---	---	--

7-8 сынып оқушыларына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша
тест тапсырмалары
Тестовые задания по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7-8 классов

Облыс (қала)/Область (город) _____ Аты-жөні/ФИО _____

2-нұсқа/ 2-вариант

Сұрақтар мен ұсынылған жауаптар	Вопросы и предлагаемые ответы	Жауаптар/ Ответы
Жеңіл атлетика	Легкая атлетика	
1. Спортшы қысқа қашықтыққа жүгіру кезінде жүгіреді: А) барлығы бір жолмен В) әркім өз жолымен С) әркім өз қалауынша	1. Во время бега на короткие дистанции спортсмены бегут: А) все по одной дорожке В) каждый по своей дорожке С) кому как хочется	
2. Төменгі сөреден ... жүгіру басталады: А) қысқа қашықтыққа В) орта қашықтыққа С) ұзақ қашықтыққа	2. С низкого старта начинают бег: А) на короткие дистанции В) на средние дистанции С) на длинные дистанции	
3. Екпінмен ұзындыққа секіру шартты түрде кезеңдерге бөлінеді: А) сөре , бастапқы жүгіру, серпілу, қону В) 10 жүгіру қадамы, серпілу, қону С) екпін, серпілу, ұшу, қону	3. Прыжок в длину с разбега условно делится фазы: А) старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление В) 10 беговых шагов, отталкивание, приземление С) разбег, отталкивание, полет, приземление	
4. Эстафеталық жүгіруде эстафеталық таяқшаны беру аймағының ұзындығы: А) 20 метр В) 25 метр С) 30 метр	4. Длина зоны для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге составляет: А) 20 метров В) 25 метров С) 30 метров	
5. Жеңіл атлетикадағы спринттік жүгіруге жатады: А) 5000 м жүгіру В) 100 м жүгіру С) марафон жүгірісі	5. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...: А) бег на 5000м В) бег на 100м С) марафонский бег	
Гимнастика	Гимнастика	
6. Бастапқы қалып (Б.қ) - бұл: А) физикалық жаттығулар басталар кездегі дененің қалпы	6. Исходное положение (и.п.) – это:	

В) бастапқы тұрыс С) жаттығуды орындау кезіндегі адамның дене қалпы	А) положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения В) исходная стойка С) положение тела человека при выполнении упражнения	
7. Жалпы дамыту жаттығуларын бастау командасы: А) «Жаттығуды орындауға кіріс» В) «Рұқсат» С) «Жаттығуды бас-та!»	7. Команда для начала общеразвивающих упражнений: А) «Приступить к выполнению упражнения» В) «Можно» С) «Упражнение начи-най!»	
8. Керме мен қоссырықта (брусья) жаттығулар жасау кезінде қолмен ұстау тәсілдері: А) жоғарыдан, төменнен, аралас В) карама-қарсы, көлденең, кері С) күшті, әлсіз, орташа	8. При выполнении упражнений на перекладине и брусьях используются хваты руками: А) сверху, снизу, смешанный В) встречный, поперечный, обратный С) сильный, слабый, средний	
9. Снарядтардағы жаттығулар аяқталғаннан кейін орындалады: А) секіру В) секіріп түсу С) секіріп шығу	9. После завершения упражнений на снарядах выполняется: А) спрыгивание В) соскок С) сход	
10. Гимнастикалық жаттығуларды техникалық орындау үшін қандай физикалық қасиеттерді қалыптастыру қажет: А) жылдамдық, реакция В) тездік, төзімділік С) күш, икемділік, ептілік	10. Для техничного выполнения гимнастических упражнений необходимо формировать физические качества: А) скорость, реакция В) быстрота, выносливость С) сила, гибкость, ловкость	
Шаңғы жаттығулары	Лыжная подготовка	
11. Шаңғымен таудан төмен сырғанағандағы таяқтардың қалыбы: А) шаңғылардың алдында В) денеге қысып, өткір ұштары артқы жаққа қараған С) екі жағында	11. При спуске с горы на лыжах, палки находятся: А) впереди лыж В) прижаты к телу, острые концы сзади С) в стороны	
12. Шаңғымен жүрудің ең кең таралған тәсілі: А) алма-кезек екі адымды жүріс В) бір мезгілді адымсыз жүріс С) бір мезгілді екі адымды жүріс	12. Самый распространенный способ передвижения на лыжах: А) попеременный двухшажный ход В) одновременный безшажный ход С) одновременный двухшажный ход	
13. Төменге түсу кезінде таяқтардың дұрыс қалыбы: А) шынтакпен денеге қысып, артқа созып, қарға тигізбеу	13. Во время преодоления спусков палки правильно держать следует:	

В) қолдар алдыға, таяқтарды шығыршықтарымен алға қарай ұстау С) қолдарды төмен ұстап, таяқтардың қарда еркін сырғуы	А) прижаты локтями к туловищу, отведены назад, не касаются снега В) руки вперед, палки кольцами вперед С) руки вниз, палки свободно скользят по снегу	
14. Шаңғы тебудің ең жылдам жолы - бұл: А) сырғылы В) алма-кезек екі адымды С) бір мезгілді бір адымды	14. Самый быстрый способ передвижения в лыжном спорте это: А) коньковый В) попеременный двухшажный С) одновременный одношажный	
15. Шаңғы спорты дамытатын негізгі физикалық қабілет: А) икемділік В) төзімділік С) қозғалыс үйлесімдігі	15. Лыжный спорт развивает основное физическое качество: А) гибкость В) выносливость С) координация	
Спорттық ойындар	Спортивные игры	
16. Егер волейболда допты беру кезінде доп торға тиіп, қарсылас жағына ұшып кетсе, онда ...: А) ойын жалғасады В) қайтадан доп беруге болады С) доп қарсылас командаға беріледі	16. Если при подаче мяч в волейболе, мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...: А) игра продолжается В) можно сделать ещё раз подачу С) мяч отдается команде соперника	
17. Баскетболда айып допты себетке лақтырғанда түсірсе неше ұпай болып есептеледі: А) 1 ұпай В) 2 ұпай С) 3 ұпай	17. За одно попадание мяча в кольцо при штрафном броске в баскетболе, засчитывается: А) 1 очко В) 2 очко С) 3 очко	
18. Футбол ойыны кезінде алаңда бір командада қанша адам болуы керек: А) 11 В) 22 С) шексіз	18. Во время игры в футбол на поле в одной команде должно находится: А) 11 игроков В) 22 игрока С) неограниченное количество игроков	
19. Үлкен футболда аут қалай енгізіледі: А) аяқпен В) басымен С) қолмен	19. Аут в большом футболе вводится: А) ногой В) головой С) руками	
20. Футбол ойынында бұрыштама соққысы қашан тағайындалады: А) қорғаныс командасының ойыншысына тиген доп қақпа сызығын кесіп өтіп, ал гол соғылмаған кезде Б) қорғаныс командасының ойыншысы айып алаңында сары қағаз алғанда	20. В футболе угловой удар назначается когда: А) мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был В) игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади	

В) шабуылдаушы команданың ойыншысына тиген доп бүйірлік сызықты кесіп өтсе	С) мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию	
Ұлттық ойындар	Национальные игры	
21. Құмалақ саны жұп болатын отаудын атауы...: А) ашық В) жабық С) тұздық	21. «Отау» с четным количеством құмалақ называются...: А) открытые В) закрытые С) тұздық	
22. Тоғызқұмалақ ойынында №3 және №4 отауларының атауы: А) атөтпес және атсыратар В) белбасар және бел С) арт және тектұрмас	22. Отау под №3 и 4 в игре «Тоғызқұмалақ» называются: А) атөтпес и атсыратар В) белбасар и бел С) арт и тектурмас	
23. Саусақтары жұдырық болып жиналып, төмен қаратылғанда созылған қол түріндегі қимыл атауы: А) алшы В) бүк С) шік	23. Жест в виде вытянутой руки, когда пальцы рук собраны в кулак и повернуты вниз, называется: А) алшы В) бүк С) шік	
24. Тоғызқұмалақ ойынында «Тең түсу» жарияланады, егер ойыншылар құмалақ жинаса...: А) 81 құмалақ В) 70 құмалақ С) 82 құмалақ	24. «Ничья» в игре Тоғызқұмалақ объявляется если у игроков по...: А) 81 құмалақ В) 70 құмалақ С) 82 құмалақ	
25. Тоғызқұмалақ ойынындағы №7 және №8 отаулардың атауы: А) атөтпес және атсыратар В) кандықақпан және көкмойын С) арт және тектұрмас	25. Отау под №7 и 8 в игре Тоғызқұмалақ называются: А) атөтпес и атсыратар В) кандыкакпан и көкмойын С) арт и тектұрмас	

**7-8 сынып оқушыларына арналған «Дене шынықтыру» пәні бойынша
тест тапсырмалары**

**Тестовые задания по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7-8 классов**

Облыс (қала)/Область (город) _____ Аты-жөні/ФИО _____

3-нұсқа/ 3-вариант

Сұрақтар мен ұсынылған жауаптар	Вопросы и предлагаемые ответы	Жауаптар/ Ответы
Жеңіл атлетика	Легкая атлетика	
1. Жеңіл атлетиканың ең қиын түрі: А) онсайыс В) марафон жүгірісі С) балға лақтыру	1. Самый трудный вид в легкой атлетике: А) десятиборье В) марафонский бег	

	С) метание молота	
2. Ұзақ қашықтыққа жүгіру ... дамытады: А) ептілікті В) шапшаңдықты С) шыдамдылықты	2. Бег на длинные дистанции развивает: А) ловкость В) быстроту С) выносливость	
3. Қысқа қашықтыққа жүгірудің атауы: А) спринт В) марафон С) кросс	3. Бег на короткие дистанции называется: А) спринт В) марафон С) кросс	
4. Екпінмен ұзындыққа секіру шартты түрде кезеңдерге бөлінеді: А) сөре, бастапқы жүгіру, серпілу, қону В) 10 жүгіру қадамы, серпілу, қону С) екпін, серпілу, ұшу, қону	4. Прыжок в длину с разбега условно делится на следующие фазы: А) старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление В) 10 беговых шагов, отталкивание, приземление С) разбег, отталкивание, полет, приземление	
5. Эстафеталық жарыста команда мүшесі жүгіруге құқылы: А) бір кезең В) екі кезең С) маңызды емес	5. Участник команды в эстафетном беге имеет право бежать: А) один этап В) два этапа С) не имеет значения	
Гимнастика	Гимнастика	
6. Сапқа тұру мен қайта тұрудан, орнында және қозғала бұрылулардан, жүру мен жүгірудің әртүрлі тәсілдерінен, таралулар мен бірігулерден тұратын жаттығулар: А) арнайы жаттығулар В) жалпы дамыту жаттығулары С) саптық жаттығулар	6. Упражнения, состоящие из построений и перестроений, поворотов на месте и в движении, различных способов ходьбы и бега, размыканий и смыканий – это: А) специальные упражнения В) общеразвивающие упражнения С) строевые упражнения	
7. Бағыттаушы - : А) сапта соңғы қозғалатын оқушы В) мұғалімге бетімен тұрған оқушы С) сапта бірінші болып жүретін оқушы	7. Направляющий -: А) учащийся, двигающийся в колонне последним В) учащийся, располагающийся лицом к учителю С) учащийся, идущий в колонне первым	
8. Өз қауіпсіздігі – бұл: А) гимнасттың қауіпті жағдайлардан өз бетінше шығу қабілеті В) төменнен жоғарыға жылжу кезінде оқушыға қысқа мерзімді көмек С) оқушының қозғалыстың белгілі бір нүктесінде кешігуі	8. Самостраховка – это: А) способность гимнаста самостоятельно выходить из опасных положений В) кратковременная помощь ученику при перемещении снизу вверх	

	С) задержка ученика в определенной точке движений	
9. Тірек секірудің соңғы кезеңі: А) секіру В) кону С) шығу	9. Последняя фаза опорного прыжка называется: А) спрыгивание В) приземление С) сход	
10. Керме мен қоссырықта (брусья) жаттығулар жасау кезінде қолмен ұстау тәсілдері: А) жоғарыдан, төменнен, аралас В) қарама-қарсы, көлденең, кері С) күшті, әлсіз, орташа	10. При выполнении упражнений на перекладине и брусьях используются хваты руками: А) сверху, снизу, смешанный В) встречный, поперечный, обратный С) сильный, слабый, средний	
Шаңғы жаттығулары	Лыжная подготовка	
11. Таяқты серпігеннен кейін: А) таяқшаны бас бармақ пен сұқ саусақпен ұстап тұрып, шаңғының бауына сүйену керек В) саусақтарды ашпай, таяқты мықтап ұстау керек С) қолды түзу ұстап, содан кейін бұғу қажет	11. При завершении толчка палкой необходимо: А) опереться на темляк, удерживая палку большим и указательным пальцем В) крепко держать палку, не разжимая пальцы С) выпрямить, а потом согнуть руку в локте	
12. Сырғи адыммен көтерілуді қолдану жағдайы: А) жақсы сырғанау кезінде жазықпен көтерілуде В) жақсы сырғанау кезінде тік жарларда С) орташа ылдидықта көтерілуде	12. Подъем скользящим шагом применяется на: А) пологих подъемах при хорошем скольжении В) крутых подъемах при хорошем скольжении С) подъемах средней крутизны	
13. Төменге түсу кезінде төменгі тұрысты қолдану мақсаты: А) төменге сырғанау кезінде баяулау үшін В) түсу кезінде максималды жылдамдықты дамыту мақсатында С) көтерілгеннен кейін демалу үшін	13. Низкая стойка во время преодоления спуска применяется с целью: А) сбавить скорость на спуске В) развить максимальную скорость на спуске С) отдохнуть после подъема	
14. Ерекше жағдайларда, егер төменге түсу кезінде кедергі пайда болса, қолданылатын шұғыл тежеу әдісі: А) «Тіреуіш арқылы» В) «Соқамен» С) «Қасақана құлау арқылы»	14. В исключительных случаях, если на спуске появляется препятствие, для экстренного торможения применяется способ: А) «упором» В) «плугом» С) «преднамеренного падения»	
15. Тар шаңғы жолында немесе еңісте шаңғыларды шешпей, бұрылудың ең жылдам тәсілі: А) оң аяғыңызды оңға қарай сермеу В) секіру	15. На узкой лыжне или на склоне самый быстрый разворот на месте, не снимая лыж: А) махом правой ноги вправо В) прыжком	

С) шаңғының ұшымен айналу	С) переступанием вокруг носков	
Спорттық ойындар	Спортивные игры	
16. Егер волейболда допты берген ойыншы алаң сызығын басып тұрса немесе оны кесіп өтсе, онда: А) ойын жалғасады В) қайтадан доп бере алады С) доп қарсылас командаға беріледі	16. Если при подаче мяча в волейболе, подающий игрок наступает на линию подачи на площадке или переходит ее, то ...: А) игра продолжается В) можно сделать ещё раз подачу С) мяч отдается команде соперника	
17. Баскетболдағы төрттен бір кезеңнің ұзақтығы: А) 10 мин. В) 15 мин. С) 20 мин.	17. Продолжительность одной четверти в баскетболе: А) 10 мин. В) 15 мин. С) 20 мин.	
18. Баскетболда допты себетке орта сызықтан немесе жақын қашықтықтан бір рет түсуіне ... есептеледі: А) 1 ұпай В) 2 ұпай С) 3 ұпай	18. В баскетболе за одно попадание мяча в кольцо со средней линии или близкой дистанции засчитывается: А) 1 очко В) 2 очка С) 3 очка	
19. ФИФА қағидаларына сәйкес негізгі уақытта футболда қанша ауыстыру бар: А) 3 В) 5 С) шектеусіз	19. Сколько замен в футболе во время основного времени согласно правилам ФИФА: А) 3 В) 5 С) не ограничено	
20. Волейболдағы «ЛИБЕРО» - бұл...: А) қосалқы ойыншы В) шабуылдаушы ойыншы С) қорғаныс ойыншысы	20. «ЛИБЕРО» в волейболе - это...: А) запасной игрок В) игрок нападения С) игрок защиты	
Ұлттық ойындар	Национальные игры	
21. Тоғызқұмалақ ойынында ойнау отауларының жалпы саны: А) 18 В) 16 С) 13	21. Общее количество игровых отау в игре Тоғызқұмалақ: А) 18 В) 16 С) 13	
22. Егер қарсыластың отауында құмалақ бітіп, ойыншылар 82 құмалақ жинай алмаса: А) ойын тең деп саналады В) жеңіс кімнің отауында құмалақ қалса соған беріледі С) ойыншы қалған құмалақпен қарсылас ойыншымен бөліседі	22. Если в отау соперника кончаются құмалақ, а 82 құмалақ еще никто не набрал, то: А) объявляется ничья В) победа присуждается игроку, на стороне которого остались құмалақ С) игрок, у которого остались құмалақ, должен поделиться с соперником	

23. Саусақтары жұдырық болып жиналып, төмен қаратылып созылған қол түріндегі қимылдың аталуы: А) алшы В) бүк С) шік	23. Жест в виде вытянутой руки, когда пальцы рук собраны в кулак и повернуты вниз, называется: А) алшы В) бүк С) шік	
24. Өз қазаныңа құмалақты алуға болады, егер: А) отауда 10 құмалақтан асса В) отауда соңғы құмалақ жұп санды құраса С) отауда соңғы құмалақ тақ санды құраса	24. Можно забрать құмалақ в свой казан если: А) в отау больше 10 құмалақ В) последний құмалақ, попавший в отау, делает их количество четным С) последний құмалақ, попавший в отау, делает их количество нечетным	
25. Тоғызқұмалақ ойынында №9 отаудың атауы: А) арт В) бел С) маңдай	25. Отау под №9 в игре Тоғызқұмалақ называется: А) арт В) бель С) маңдай	

Протокол Республиканской Олимпиады по предмету
«Физическая культура» сводная 5 - 6 классы

№	название района	футбол	легкая атлетика	волейбо л	баскетбо л	гимнасти ка	тестиров ание	итог	место
	Алматы	51,4	87	14,6	5,1	8,6	16	182,70	1
	Жетысу обл	49,9	68,2	9,7	4,7	8,64	12,4	153,54	2
	Акмолинская обл	44,6	64	11,8	4,9	7,52	15,6	148,42	3
	Алматинская обл	28,9	63,1	7,9	3,5	8,22	13,8	125,42	4
	Карагандин обл	22,3	65,4	7,6	5,2	7,92	15,5	123,92	5
	Туркестан обл	28,5	62,3	8	3,3	4,4	11,5	118,00	6
	Мангистау	29,5	50,5	8,7	3,7	7,52	16,2	116,12	7
	Абайская обл	29,4	55,1	9,2	4,2	4,63	13	115,53	8
	Жамбыл обл	17,8	63,3	9	3,8	6,72	13,2	113,82	9
	Атырауская обл	19,4	60,4	9,5	4,1	3,3	12,3	109,00	10
	Павлодар обл	22,1	56,7	7,6	3,6	5,39	12,8	108,19	11

Главный судья:

Главный секретарь:

Аубакиров Рашид
Орынтаев Аскар



**Протокол Республиканской Олимпиады по предмету
«Физическая культура» сводная 7 - 8 классы**

№	название района	футбол	легкая атлетика	волейбо л	баскетбо л	гимнасти ка	тестиров ание	итог	место
	Алматы	81,0	95,9	12,50	5,8	9,07	15,1	219,37	1
	СКО	57,9	89,2	12,70	5,8	8,76	16,4	190,76	2
	Астана	44,0	85,2	12,00	4,7	7,63	22,4	175,93	3
	Акмолинская обл	35,8	96	11,50	5,4	7,61	15,5	171,81	4
	Карагандин обл	44,3	83,8	11,10	4,7	8,38	15,2	167,48	5
	Жетысу обл	34,7	89,4	12,20	5	8,06	13,3	162,66	6
	Мангистау	33,7	85,2	11,80	4,3	7,74	15,1	157,84	7
	Павлодар обл	36,72	80,6	11,20	5,3	8,67	13,0	155,49	8
	Алматинская обл	32,6	84,1	11,00	4,9	7,03	13,6	153,23	9
	Атырауская обл	35,7	71,6	12,70	5,9	4,82	12,6	143,32	10
	ВКО (Шынгыс)	22,5	83	13,00	4,3	6,7	13,7	143,20	11
	Туркестан обл	33,7	70,5	11,50	6,4	5,09	13,4	140,59	12
	Жамбыл обл	29,7	72,4	12,00	4,8	6,03	12,9	137,83	13

Главный судья:

Главный секретарь:

Зайнулдин Малик

Еспенбетов Ризабек

