

**Аналитическая справка
по результатам Республиканской предметной олимпиады по
физической культуре среди обучающихся школ РК
(5-6, 7-8 классы)**

Национальный научно-практический центр физической культуры проводит с 2021 года Республиканскую предметную олимпиаду по физической культуре (далее – Олимпиада) среди обучающихся 5-8 классов. Олимпиада проводится в три этапа соответствующими органами управления образования: районные, областные (городские), республиканская.

С 27 по 31 октября 2023 года прошла очередная Олимпиада в г. Алматы на базе общеобразовательных школ №117, 141, где приняли участие 240 обучающихся 5-8 классов общеобразовательных школ, победители и призеры второго этапа Олимпиады по предмету «Физическая культура».

Олимпиада проводилась в двух возрастных группах среди мальчиков и девочек 5-6 и 7-8 классов.

В Олимпиаде приняли участие обучающиеся 5-6 классов из 11 регионов РК: г.Алматы, Карагандинская, Туркестанская, Акмолинская, Алматинская, Атырауская, Мангистауская, Жамбылская, Жетысуская, Абайская, Павлодарская области.

Команды из числа обучающихся 7-8 классов были представлены из 13 регионов РК: г. Астана, г. Алматы, Карагандинская, Туркестанская, Акмолинская, Алматинская, Атырауская, Мангистауская, Жамбылская, Жетысуская, Павлодарская, СКО, ВКО.

Участники Олимпиады соревновались по двум направлениям: ответы на тестовые задания (теоретическая часть) и участие в соревнованиях по спортивным играм (практическая часть) в рамках учебной программы предмета «Физическая культура» основной средней школы.

I. Олимпиада по теоретической части состоялась 28 октября в первой половине дня на базе СШ №117.

Тестовые задания были составлены из 25 вопросов в 3-х вариантах на казахском и русском языках. Обучающиеся были обязаны выбрать правильный вариант ответа из трех предлагаемых вариантов.

По результатам тестирования среди обучающихся 5-8 классов нет 100% положительного ответа на все вопросы.

Анализ ответов обучающихся по тестовым заданиям показал следующие результаты.

1.1. 5-6 классы. Прошли тестирование 110 обучающихся - по 10 человек с 11 регионов (5 мальчиков и 5 девочек).

При ответе на вопросы *по первому варианту* тестовых заданий приняли участие 44 обучающихся, где из них **90%** не смогли дать правильный ответ на 25 вопрос.

Вопрос 25. Отау с нечетным количеством «күмалак» называются...:

- A) открытые
- B) закрытые
- C) түздык

75% обучающихся дали неправильный ответ на 12 и 23 вопросы.

Вопрос 12. Одновременные ходы от попеременных отличаются:

- A) движением рук
- B) движением ног
- C) движением туловища

Вопрос 23. Противоположное положение Асыка к алшы:

- A) тэйке
- B) омпы
- C) бүк

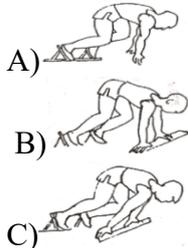


Диаграмма 1. Результаты ответов обучающихся по 1 варианту

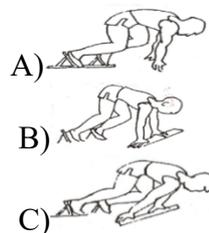
По второму варианту из предложенных тестовых заданий на 1 вопрос не ответили положительно **78%** участников из 33 присутствовавших

Вопрос 1.

1. «Тындаңыз» дұрыс қалпын көрсет:



1. Укажите правильное положение «Внимание»:



87% участников не смогли дать правильный ответ на 24 вопрос.

Вопрос 24. Середина отау под №5 в игре «Тоғызкүмалак» называется:

- A) атсыратар
- B) белбасар
- C) бел

на 25-й вопрос указали неправильный ответ **72%** участников.

Вопрос 25. Лежачее положение выемки Асыка вверх:

- А) тайке
- В) омпя
- С) шік

более 55% обучающихся указали отрицательный ответ на 2, 3, 6, 7, 8, 11, 13, 14, 23 вопросы.



Диаграмма 2. Результаты ответов обучающихся по 2 варианту

На третий вариант тестовых заданий отвечали 33 обучающихся. Среди них на второй вопрос не смогли дать правильный ответ **70%**.

2. На фото изображен :



- А) барьерный
- В) эстафетный
- С) бег с препятствиями.

Более 50% участников ответили неверно на 1, 3, 4, 9, 11, 13, 14, 15, 22 вопросы.



Диаграмма 3. Результаты ответов обучающихся по 3 варианту

По результатам подсчета членов счетной комиссии набрали наибольшее количество баллов обучающиеся 5-6 классов Мангистауской области (16,2 баллов), наименьшее количество - Туркестанской области (11,5).

На основании анализа результатов тестирования обучающихся 5-6 классов можно сделать вывод о том, что более 50% школьников имеют слабые теоретические знания по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке, спортивные игры, а более 70% - по национальным играм.

1.2 В Олимпиаде по теоретической части приняли участие 130 обучающихся **7-8 классов.**

В первом варианте тестовых заданий приняли участие 53 обучающихся, где **70%** участников написали отрицательный ответ на 11 вопрос.

Вопрос 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



Диаграмма 4. Результаты ответов обучающихся по 1 варианту

Большая часть обучающихся (**свыше 50%**) не смогли дать правильный ответ на 7, 9, 12, 14, 15, 18, 22, 25 вопросы. **Менее 20%** дали правильный ответ лишь на 1, 8, 16 вопросы.

На второй вариант тестовых заданий ответили 39 обучающихся, среди которых **72%** дали неправильный ответ на 21 вопрос.

Вопрос 21. «Отау» с четным количеством құмалақ называются...:

- А) открытые
- В) закрытые
- С) тұздық



Диаграмма 5. Результаты ответов обучающихся по 2 варианту.

Здесь также наблюдается высокий процент обучающихся, которые указали неправильные варианты ответов на большинство вопросов.

По третьему варианту тестовых заданий приняли участие 38 детей. Среди них 79% не ответили на 11 вопрос.

Вопрос 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.



Диаграмма 6. Результаты ответов обучающихся по 3 варианту

На основании подсчета общего количества баллов по итогам тестирования обучающихся 7-8 классов наибольшее количество набрали участники из г. Астана (22,4 балла), наименьшее количество - Атырауская область (12,6 баллов).

В целом, анализ результатов тестирования показал слабые знания у большей части обучающихся по содержанию предмета «Физическая культура» основной школы. Большая часть обучающихся испытывали трудности в знании национальных видов спорта: а именно, правил игры «Тоғызкumалак», терминологии по видам спорта «Асық ату», «Бес асық».

II. Практическая часть Олимпиады заключалась в выполнении упражнений по разделам базовой части учебной программы по физической культуре: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

В **гимнастической** дисциплине участники выполняли акробатическую комбинацию, которая оценивалась по двум параметрам: трудность исполнения и качество исполнения.

Максимальное количество баллов набрали:

- среди 5-6 классов Жетысуская область (8,64),
- среди 7-8 классов г. Алматы (9,07), минимальное - соответственно 3,3 и 4,82 набрала Атырауская область.

Замечания жюри:

При выполнении акробатических упражнений:

- 1) не соблюдается эстетика выполнения (прямые руки, ноги, поднятый подбородок, стопы не натянуты и т. п.);
- 2) практикуется нечеткое выполнение кувырка (нет группировки);

- 2) делают через мах стойки на голове;
- 3) поворот почти все сделали на стопе, а не на носках;
- 4) исходное положение с поворота встают боком;

Также многие дети делают неправильно упражнения на гибкость из-за нехватки гибкости в суставах.

Легкая атлетика

Среди обучающихся 5-6 классов 1 место по легкой атлетике занял г. Алматы (87 баллов), последнее - Мангистауская область (50,5 баллов).

Среди участников 7-8 классов 1 место заняла Акмолинская область (96 баллов), последнее - Туркестанская область (70,5 баллов).

Замечания жюри:

1) бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь: сгибание ног в коленях; бросок мяча вниз (в землю) из-за неправильного хвата и позднего выпуска мяча;

2) в беге 60 метров пересечение разделительной линии беговой дорожки, переход на дорожку соперника;

3) "напрыгивают" на финиш и раннее торможение до линии финиша;

4) при прыжке в длину с места обучающиеся уходят назад или в сторону;

5) выполняют ненужные раскачивания тазом вперед- назад перед выполнением прыжка;

6) выполняют прыжок без правильной траектории центра тяжести (ныряют вниз, нет выпрыгивания вверх - вперед).

Футбол

По футболу среди 5-6 классов максимальное количество баллов набрали обучающиеся г. Алматы (51,4), минимальное - Жамбылская область (17,8).

Среди 7-8 классов максимальное количество баллов также набрал г. Алматы (81,0), минимальное - ВКО (22,5).

Замечание жюри.

Слабая подготовка по ведению мяча, умения и навыки по освоению владения мячом оставляют желать лучшего.

Баскетбол

Практические испытания заключались в выполнении комбинации по баскетболу, куда входили ведение, броски и передачи мяча. Оценка качества выполнения практического задания по баскетболу складывалась из двух параметров: времени, затраченного школьником на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

Первое место по баскетболу среди 5-6 классов заняла Карагандинская область (5,2 балла), последнее место - Туркестанская область (3,3).

Среди 7-8 классов первое место заняла команда Туркестанской области (6,4 баллов), последнее место - ВКО и Мангистауская области (4,3).

Больше всего ошибок в практических заданиях по баскетболу связано с непопаданием мяча в кольцо.

Слабая подготовка по технике броска в движении.

Слабая подготовка по технике ведения мяча (дриблинг).

Волейбол.

Среди команд 5-6 классов самой сильной оказалась команда г. Алматы (14,6 баллов), самой слабой - команды Карагандинской и Павлодарской областей (7,6 баллов).

Среди команд 7-8 классов первое место заняла команда ВКО (13,0 баллов), последнее- Алматинская область (11,0 баллов).

Замечания жюри:

1) Неправильное обучение подачи мяча через сетку.

2) Слабая подготовка по развитию силы кистей рук.

Итого, по результатам соревнований по двум этапам места были распределены членами жюри следующим образом:

Возрастная категория – 5-6 классы

1 место заняли обучающиеся г.Алматы (182,7 баллов), 2 место- Жетысуская область (153,54), 3 место- Акмолинская область (148,42). На последнем месте- Павлодарская область (108,19 баллов).

Возрастная категория – 7-8 классы:

1 место заняли учащиеся г.Алматы (219,37 баллов), 2 место- Северо-Казахстанская область (190,76), 3 место- г. Астана (175,93). На последнем месте- Жамбылская область (137,83).

Не приняли участие обучающие г. Шымкента, ЗКО, Кызылординской, Улытауской, Костанайской, Актюбинской области.

Победители по итогам Олимпиады в личном зачете:

5-6 класс

Девушки - Ануарбек Айнура, Жетысуская область (219,8 баллов), юноши - Рябинин Семен, г. Алматы (275,5 баллов);

7-8 класс

Девушки- Алимбаева Милана, Карагандинская область (292,6 баллов); юноши- Малинин Артур, Карагандинская область (356,1 баллов).

На основании вышеизложенного можно отметить, что в целом общий уровень выполнения олимпиадных заданий допустимый. Однако с учетом выявленных ошибок требуется со стороны педагогов более качественная и ответственная подготовка обучающихся к предстоящей предметной олимпиаде.

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

С) қауіпсіздік техникасының қағидаларын сақтамау, бойды нашар қыздыру	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 қатан 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:	12. Одновременные ходы от попеременных отличаются: А) движением рук	

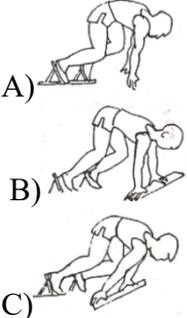
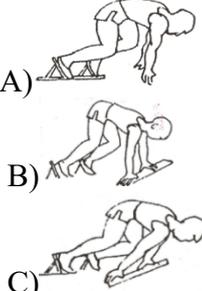
<p>А) қол қимылымен ерекшеленеді В) аяқтың қимылымен ерекшеленеді С) дене қозғалысымен ерекшеленеді</p>	<p>В) движением ног С) движением туловища</p>	
<p>13. Көтерілу тәсілдері: А) шырша, баспалдақ, жартылай шырша В) жартылай баспалдақ, сатылап жүру С) 3 секіру</p>	<p>13. Подъемы преодолеваются способами: А) елочкой, лесенкой, полуелочкой В) полулесенкой, ступеньками С) прыжками</p>	
<p>14. Қажеттілікке қарай бір орында тұрып, шаңғымен бұрылу әдісі: А) сырғанау В) секіру С) шаңғы өкшесімен айналу</p>	<p>14. При необходимости развернуться на месте, не снимая лыж, используются способ: А) скольжением В) прыжком С) переступание вокруг пяток лыж</p>	
<p>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</p>	<p>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</p>	
<p>Спорттық ойындар</p>	<p>Спортивные игры</p>	
<p>16. Волейболда допты ойынға енгізу деп аталады: А) шабуыл соққысы В) допты беру С) допты лақтыру</p>	<p>16. Введение мяча в игру в волейболе называется: А) нападающий удар В) подача мяча С) бросок мяча</p>	
<p>17. Волейбол командасының алаңдағы ойыншыларының саны: А) 5 В) 7 С) 6</p>	<p>17. В волейбольной команде число полевых игроков: А) 5 В) 7 С) 6</p>	
<p>18. Бұл спорт ойынында қақпашы жоқ: А) гандбол В) футбол С) баскетбол</p>	<p>18. В этой спортивной игре нет вратаря: А) гандбол В) футбол С) баскетбол</p>	
<p>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</p>	<p>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</p>	
<p>20. Футбол ойыны басталады: А) даулы лақтырудан В) бүйірден жасалған соққыдан С) алаң ортасынан жасалған соққыдан</p>	<p>20. Игра в футбол начинается: А) спорным броском В) ударом из-за боковой С) ударом с центра поля</p>	
<p>Ұлттық ойындар</p>	<p>Национальные игры</p>	
<p>21. Тоғызқұмалақ ойынындағы «Қостаушы» - бұл: А) ойынды бастайтын ойыншы</p>	<p>21. В игре Тоғызқұмалақ «Костаушы» -это: А) тот, кто начинает игру</p>	

В) екінші жүретін ойыншы С) турнирді жеңген ойыншы	В) тот, кто ходит вторым С) тот, кто выиграл турнир	
22. Ойында ... отадан 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: А) түрегеліп тұрып В) жоғарғы сөреден С) төменгі сөреден	2. В беге на 800 м и 1500 м спортсмен стартует: А) положения стоя В) высокого старта С) низкого старта	

<p>3. Ұзындыққа секірудің өлшемі: А) аяқтар мен қолдар арқылы В) дененің серпілу аймағына жақын бөлігі бойынша С) дененің серпілу аймағынан ең алыс бөлігі бойынша</p>	<p>3. Длина прыжка измеряется по: А) руке и ноге В) части тела, ближайшей к зоне отталкивания С) части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания</p>	
<p>4. Лақтыруды бастау керек: А) қалауынша кез келген уақытта В) мұғалімнің рұқсатымен С) спорттық жабдықтардың барлығын жинап</p>	<p>4. Метание следует начинать: А) в любое время по желанию В) получив разрешение учителя С) собрав весь инвентарь</p>	
<p>5. Лақтыру жарысында әр бір қатысушы максималды әрекетке ие: А) 4 В) 2 С) 3</p>	<p>5. Каждый участник соревнований в метании имеет максимальное количество попыток: А) 4 В) 2 С) 3</p>	
<p>Гимнастика</p>	<p>Гимнастика</p>	
<p>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</p>	<p>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</p>	
<p>7. Алға, артқа аударылу кезінде қажет: А) табан деңгейінде қолдарыңызбен тірену В) өкшеңізді төсенішке қою С) жинақталу</p>	<p>7. При выполнении кувырка вперед, назад необходимо: А) принять упор руками на уровне стоп ног В) прижать пятки к мату С) сгруппироваться</p>	
<p>8. Тірек секірулерін орындау үшін снарядтар қолданылады: А) гимнастикалық ат, гимнастикалық төрттаған В) гимнастикалық аспа, гимнастикалық орындық С) гимнастикалық бөрене, гимнастикалық қабырға</p>	<p>8. Для выполнения опорных прыжков используются снаряды: А) гимнастический конь, гимнастический козел В) гимнастическая перекладина, гимнастическая скамейка С) гимнастическое бревно, гимнастическая стенка</p>	
<p>9. Жаттығуларды снарядта орындау кезінде серіктестің немесе мұғалімнің маңызды әрекеті: А) сақтандыру В) қолдау С) сүйеу</p>	<p>9. Во время выполнения упражнений на снарядах, важным действием партнера или учителя является: А) страховка В) поддержка С) подпорка</p>	

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

<p>18. Баскетбол ойыны кезінде алаңға әрбір командадан жіберіледі: А) бес ойыншы В) алты ойыншы С) сегіз ойыншы</p>	<p>18. Во время игры в баскетбол из каждой команды допускается на площадку: А) пять игроков В) шесть игроков С) восемь игроков</p>	
<p>19. Футбол терминін білдіреді: А) фальстарт В) фол С) пенальти</p>	<p>19. К футболу относится термин: А) фальстарт В) фол С) пенальти</p>	
<p>20. Футбол ойыны басталады: А) даулы лақтырудан В) бүйір жағынан соққыдан С) алан ортасынан соққыдан</p>	<p>20. Игра в футбол начинается: А) спорным броском В) ударом из-за боковой С) ударом с центра поля</p>	
<p>Ұлттық ойындар</p>	<p>Национальные игры</p>	
<p>21. Тоғызқұмалақ ойынында жеңіске жету үшін: А) кем дегенде 82 құмалақ керек В) кем дегенде 92 құмалақ керек С) кем дегенде 62 құмалақ керек</p>	<p>21. Чтобы победить в игре нужно собрать құмалақов: А) не менее 82 құмалақа В) не менее 92 құмалақа С) не менее 62 құмалақа</p>	
<p>22. Тоғызқұмалақ ойынының басында отауда ... құмалақ болады: А) 8 құмалақ В) 9 құмалақ С) 6 құмалақ</p>	<p>22. В начале игры «Тоғызқұмалақ» в каждой «отау» по: А) 8 құмалақов В) 9 құмалақов С) 6 құмалақов</p>	
<p>23. Қарсылас жақтан тұздық алуға болады: А) шектеу жоқ В) тек бір рет С) екі рет</p>	<p>23. Тұздық на стороне противника можно получить: А) Неограниченно В) Только один раз С) Два раза</p>	
<p>24. Тоғызқұмалақ ойынының №5 ортаншы отаудың атауы: А) атсыратар В) белбасар С) бел</p>	<p>24. Середина отау под №5 в игре «Тоғызқұмалақ» называется: А) атсыратар В) белбасар С) бел</p>	
<p>25. Асық ойынының жатқан жоғарғы қалпы: А) тәйке В) омпы С) шік</p>	<p>25. Лежачее положение выемки Асыка вверх: А) тайке В) омпa С) шік</p>	

**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	

<p>7. Тепе-теңдік жаттығулары орындалады: А) гимнастикалық атта, гимнастикалық қоссырықта (брусья), гимнастикалық төсеніштерде В) гимнастикалық бөренеде, еденде, гимнастикалық орындықта С) гимнастикалық қабырғада, көлденең арқанда</p>	<p>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</p>	
<p>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</p>	<p>8. Лазание применяется как важнейшее средство для развития силы. Снарядами для лазания являются: А) канат, шест, гимнастическая стенка В) гимнастический конь, перекидина С) гимнастическая скамейка, разновысокие брусья, параллельные брусья</p>	
<p>9. Гимнастикалық бөренедегі жаттығулар ... дамытады: А) қозғалыстарды үйлестіруді В) бұлшықет күшін С) дененің төзімділігін</p>	<p>9. Упражнения на гимнастическом бревне развивают: А) координацию движений В) силу мышц С) выносливость организма</p>	
<p>10. Арқаннан түсу кезінде қатан тыйым салынады: А) арқанда сырғанауға В) түсу кезінде қолдармен кезек кезек ұстауға С) арқанды аяқпен қысуға</p>	<p>10. Во время опускания с каната категорически запрещается: А) скользить по канату В) перебирать руками во время спуска С) зажимать канат ногами</p>	
<p>Шаңғы жаттығулары</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	
<p>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</p>	<p>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</p>	
<p>12. Шаңғымен төменге сырғанаудағы тұрыстың негізгі түрлері: А) орташа, жоғары, төменгі В) негізгі, қосымша С) орташа, тар, кең</p>	<p>12. Основные виды стоек при спусках на лыжах: А) средняя, высокая, низкая В) основная, второстепенная С) средняя, узкая, широкая</p>	
<p>13. Осы қозғалыс тәсілінде аяқтың қатысуынсыз серпілу іске асырылады: А) бірмезгілді бір адымды жүрісте В) бірмезгілді адымсыз жүрісте С) бірмезгілді екі адымды жүрісте</p>	<p>13. При этом способе передвижения в отталкивании не участвуют ноги: А) в одновременном одношажном ходе В) в одновременном безшажном ходе</p>	

	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 дөнес 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:	

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

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 жребью 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.к) - бұл: А) физикалық жаттығулар басталар кездегі дененің қалпы	6. Исходное положение (и.п.) – это:	

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

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

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 отаудың 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) кандықакпан 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 сүк 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 кончатся 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	

<p>23. Саусақтары жұдырық болып жиналып, төмен қаратылып созылған қол түріндегі қимылдың аталуы: А) алшы В) бүк С) шік</p>	<p>23. Жест в виде вытянутой руки, когда пальцы рук собраны в кулак и повернуты вниз, называется: А) алшы В) бүк С) шік</p>	
<p>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</p>	<p>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</p>	
<p>25. Тоғызқұмалақ ойынында №9 отаудың атауы: А) арт В) бел С) маңдай</p>	<p>25. Отау под №9 в игре Тоғызқұмалақ называется: А) арт В) бель С) маңдай</p>	

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:

Аубакиров Рашид

Главный секретарь:

Орынтаев Аскар



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

№	название района	футбол	легкая атлетика	волейбол	баскетбол	гимнастика	тестирование	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

