Т.Жүргенов атындағы Қазақ ұлттық өнер академиясы, колледж

«Дене шынықтыру» пәнінен 1 курс қазақ бөліміне арналған

**Қорытынды аттестация бойынша тест сұрақтары**

Жеңіл атлетикадан тест сұрақтары

1. Қай жылы ең бірінші рет жеңіл атлетика спорт түрлерінен жарыстар өтті?
2. Қай спорт түрі «Спорт патшайымы» деп аталады ?
3. Қайсысы жеңіл атлетика жаттығуларына жатпайды?
4. Қысқа қашықтыққа жататын дистанцияны көрсет?
5. Жеңіл атлетикадағы эстафеталық жүгіруге жатпайды?
6. Жеңіл атлетикадағы лақтыратын заттар?
7. Марафонға жүгірудің қашықтығы?
8. Кросс дегеніміз не?
9. Төзімділікті арттыратын жаттығулар?
10. Жеңіл атлетика спортына жатпайды?
11. Қысқа қашықтыққа жүгіргенде берілетін пәрмендер?
12. Жеңіл атлетикада жүрудің қандай түрі бар?
13. Жүгірудің басталуы мен аяқталуы қалай аталады?
14. Жеңіл атлетикадағы көпсайыс түрлері?

Баскетболдан тест сұрақтар

1. Баскетбол ойыны қай жылы пайда болды?
2. Ойынды ойлап тапқан кім?
3. Баскетбол алаңның ені мен ұзындығы қанша?
4. Корзинаның биіктігі қанша?
5. Доптың салмағы қанша?
6. Қанша ойыншы алаңда ойнайды?
7. Ойын қалай басталады?
8. Неше минуттан ойнайды?
9. Команда допты өз алаңында неше секунд ұстап тұруға болады?
10. Қай кезде алаңды ауыстырады?
11. Айып сызығынан допты корзинаға түсірсе, неше ұпайға есептеледі?
12. Баскетбол ойыны қандай физикалық қасиеттерді арттырады?
13. Допты неше секунда ойынға қосу керек?

Спорттық гимнастикадан тест сұрақтар

1. «Гимнастика» сөзін грек тілінен аударғанда нені білдіреді?
2. Гимнастиканың қандай түрлерін білесің?
3. Гимнастика сабағында сақтық шараларын қамтамасыз ететін кім?
4. Дұрыс жауырынға тұру?
5. Канаттан түскендегі қауіпсіздік шаралары?
6. Иілгіштік деңгейін анықтайтын тест жаттығуы?
7. Күш деңгейін анықтайтын тест жаттығуы?
8. Қатар деген не?
9. Лек деген не?
10. ЖДЖ деген не?
11. Саптағы пәрмендер?
12. Ара қашықтық дегеніміз не?
13. Гимнастиканда қандай физикалық қасиеттер керек?