

«БЕКІТЕМІН»

Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясының ректоры,
қабылдау комиссиясының төрағасы

Дукетаев Б.А.

« 19 _____ 2023 ж.



Әңгімелесуге арналған сұрақтар

1. «Спорт», «дене шынықтыру», «дене тәрбиесі» ұғымдарының мазмұнын сипаттаңыз.
2. Адамның «сымбаты» ұғымына, оның негізгі белгілеріне анықтама беріңіз. Дене сыбатының бұзылуын және алдын-алуды жүзеге асыратын жаттығулар жиынтығын сипаттаңыз.
3. Жазғы сауықтыру лагерінде балалардың дене тәрбиесі бойынша жұмыстың ұйымдастырылу ерекшеліктері мен формаларын сипаттаңыз.
4. «Өмір салты» ұғымына анықтама беріңіз. Салауатты өмір салтының негізгі факторларын сипаттаңыз.
5. Жалпы білім беретін мектептегі дене шынықтыру жұмысының негізгі формаларын сипаттаңыз.
6. Мектепте спорттық жарыстарды ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін сипаттаңыз (шаңғы жаттығулары, жеңіл атлетика, спорттық ойындар).
7. Отбасындағы балалардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін, оның мәні мен негізгі формаларын сипаттаңыз.
8. Мектеп жасына дейінгі және бастауыш мектеп жасындағы балалармен ашық ойын ұйымдастырудың және өткізудің әдістемелік ерекшеліктерін сипаттаңыз.
9. Қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін сипаттаңыз және оның адам өміріндегі маңызы. Қозғалыс-үйлестіру қабілеттерін дамыту құралдарын атаңыз.
10. «Қозғалыс белсенділігі» ұғымын сипаттаңыз. Адам өміріндегі қозғалыс белсенділігінің маңызы қандай.
11. «Икемділік» қозғалыс сапасына сипаттама беріңіз, оның адам өміріндегі маңызы. Икемділікті дамыту құралдарын атаңыз.
12. «Қозғалтқыш режимі» ұғымына анықтама беріңіз. Оқушының апталық қозғалыс режимін сипаттаңыз.
13. «Күш» қозғалыс сапасына сипаттама беріңіз. Оның адам өміріндегі маңызы. Оның даму құралдарын атаңыз.
14. Спорт залында және ашық спорт алаңында дене жаттығуларымен айналысу кезіндегі қауіпсіздік қағидалары.

15. «Жылдамдық» қозғалыс сапасына сипаттама беріңіз, оның адам өміріндегі маңызы. Жылдамдықты дамыту құралдарды атаңыз.

16. «Жаттығу» ұғымына анықтама беріңіз. Дене жаттығуларының техникасы, оны бағалау (техниканың негізі, техниканың жетекші буыны, техниканың бөлшектері).

17. «Төзімділік» қозғалыс сапасына сипаттама беріңіз, оның адам өміріндегі маңызы. Төзімділікті дамыту құралдарды атаңыз.

18. Мектеп жасына дейінгі балалар күні режимінде дене шынықтыру-сауықтыру іс-шараларын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін сипаттаңыз.

19. Жаттығу кезінде көгеру мен қан кету кезінде қандай алғашқы көмек көрсету керектігін айтыңыз.

20. Бастауыш сынып оқушыларының оқу күні режимінде дене шынықтыру сауықтыру іс шараларын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін сипаттаңыз.

21. Бастауыш сынып оқушыларымен жылжымалы өзгерістерді ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін сипаттаңыз.

22. Сабақтарда дене шынықтыру минуттарын ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін сипаттаңыз.

23. Негізгі қатайту процедуралары, олардың адам денсаулығына әсері, қатаюдың негізгі ережелері мен принциптері.

24. Сабаққа дейін гимнастиканы ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін сипаттаңыз.

25. «Физикалық белсенділік» ұғымын анықтаңыз, физикалық жаттығулардағы физикалық белсенділікті бақылаудың негізгі әдістері.

26. «Дене шынықтыру» ұғымына анықтама беріңіз. Оқушылардың дене шынықтыру деңгейін қалай анықтауға болады.

27. «Жаттығу» ұғымына анықтама беріңіз. Жаттығудың адамның физикалық дамуына әсер ету механизмін сипаттаңыз.

28. «Жаттығу» ұғымына анықтама беріңіз. Жаттығудың адамның функционалды жағдайына әсер ету механизмін сипаттаңыз.

29. Дене шынықтыру сабағының құрылымын сипаттаңыз: оның құрамдас бөліктері, міндеттері мен мазмұны.

30. Тыныс алу жүйесінің құрылымын, оның физикалық жаттығулардағы функцияларын сипаттаңыз.

31. Бастауыш мектеп жасындағы балалардың физикалық және психикалық дамуының ерекшеліктерін және оның проблемаларын сипаттаңыз.

32. Дененің әртүрлі физикалық белсенділікке реакциясының ерекшеліктерін сипаттаңыз.

33. Жасөспірім балалардың физикалық және психикалық дамуының ерекшеліктерін және оның проблемаларын сипаттаңыз.

34. «Тамақтану» ұғымын және ағзаның өсуі мен дамуы үшін тамақтанудың маңыздылығын сипаттаңыз.

35. Физикалық жаттығулар кезінде «аэробты» және «анаэробты» энергиямен қамтамасыз ету процестерін анықтаңыз.

36. «Стресс» ұғымына анықтама беріңіз. Оның кезеңдері және дене шынықтыру мен спортпен шұғылданушылардың денсаулығына әсері.

37. Күнделікті режимдегі адамның жалпы жұмысының динамикасы. Оны дене шынықтыру құралдарымен реттеу ерекшеліктері.

38. Дене жаттығулары кезінде дененің күйін бақылаудың негізгі әдістерін сипаттаңыз.

39. Қозғалыс мәдениеті мен дене бітімін қалыптастыру бойынша дене жаттығуларының заманауи спорттық-сауықтыру жүйелері.

40. «Физикалық өнімділікке» анықтама беріңіз, оған физикалық жаттығулардың әсерін сипаттаңыз.

41. Диетаның калория мөлшері қалай анықталады. Жаттығу кезінде тамақтану кезінде калория мөлшерін сипаттаңыз.
42. Тамақтану ережелері мен негізгі қоректік заттарды атаңыз.
43. Жүрек-тамыр жүйесі, оның дене жаттығуларындағы қызметі.
44. Орта мектептің жас ерекшеліктерін және оның проблемаларын сипаттаңыз.
45. Дене шынықтыру және спорттық жаттығулардағы шаршаудың сыртқы белгілерін сипаттаңыз.
46. Мектепте туристік жорықты ұйымдастыру және өткізу ерекшеліктерін сипаттаңыз.
47. Темекі шегудің адам ағзасына кері әсері.
48. Шаңғы жаттығулары сабақтарында қауіпсіздік ережелерінің ерекшеліктерін ашыңыз.
49. Адамның «қозғалтқыш қасиеттері» ұғымын ашыңыз. Адам өміріндегі қозғалтқыш қасиеттерінің маңыздылығын сипаттаңыз.
50. Жаттығу кезінде өзін-өзі сақтандыру ережелерін тізімдеңіз.
51. «Спортшының жеке гигиенасы» ұғымының құрамдас бөліктері.
52. Дене шынықтыру және спортпен шұғылдану кезінде өзін өзі бақылау ерекшеліктерін сипаттаңыз.
53. Қоғам мен адамның дамуындағы дене шынықтыру мен спорттың рөлін ашыңыз.
54. Қазіргі олимпиада қозғалысының мақсаттарын сипаттаңыз.
55. Қазіргі әлемдегі олимпиадалық қозғалыстың рөлі мен маңыздылығын сипаттаңыз.
56. Олимпиадалық қозғалыстың бұқаралық дене шынықтырудың дамуына әсері мен ерекшеліктерін ашыңыз.
57. Олимпиадалық қозғалыстың жоғары жетістіктер спортын дамытуға әсері мен ерекшеліктерін ашыңыз.
58. Адам денсаулығын нығайтудағы дене шынықтыру сабақтарының рөлі мен маңыздылығын ашыңыз.
59. Жаман әдеттердің алдын алудағы дене шынықтырудың рөлі мен маңыздылығын ашыңыз.
60. Адамның салауатты өмір салтын қалыптастырудағы дене шынықтырудың рөлі мен маңыздылығын ашыңыз.

Вопросы для собеседования

1. Охарактеризуйте содержание понятия «Спорт», «Физическая культура», «Физическое воспитание».
2. Дайте определение понятия «осанка» человека, ее основные признаки. Опишите комплекс упражнений, осуществляющих формирование и профилактику нарушения осанки.
3. Охарактеризуйте особенности организации и форм работы по физическому воспитанию детей в летнем оздоровительном лагере.
4. Дайте определение понятия «образ жизни». Охарактеризуйте основные факторы здорового образа жизни.
5. Охарактеризуйте основные формы работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
6. Охарактеризуйте особенности организации и проведение спортивных соревнований в школе (лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры).
7. Дайте характеристику особенностей физического воспитания детей в семье, его значение и основные формы.
8. Охарактеризуйте методические особенности организации и проведения подвижной игры с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

9. Дайте характеристику двигательного качества «выносливость», ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития двигательного качества «выносливость».
10. Охарактеризуйте понятие «двигательная активность». Каково значение двигательной активности в жизнедеятельности человека.
11. Дайте характеристику двигательного качества «гибкость», ее значения в жизнедеятельности человека. Назовите средства развития гибкости.
12. Дайте определение понятия «двигательный режим». Охарактеризуйте недельный двигательный режим школьника.
13. Дайте характеристику двигательного качества «сила». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства ее развития.
14. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.
15. Дайте характеристику двигательного качества «быстрота». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития быстроты.
16. Дайте определение понятия «физические упражнения». Техника физических упражнений, ее оценка (основа техники, ведущее звено техники, детали техники).
17. Дайте характеристику двигательного качества «выносливость». Ее значение в жизнедеятельности человека. Назовите средства, развития выносливости.
18. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников.
19. Расскажите, какую первую помощь необходимо оказать при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
20. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников.
21. Охарактеризуйте особенности организации и проведения подвижных перемен с учащимися начальных классов.
22. Охарактеризуйте особенности организации и проведения физкультурных минуток на уроках.
23. Расскажите об основных закаливающих процедурах, их влиянии на здоровье человека, основные правила и принципы закаливания.
24. Охарактеризуйте особенности организации и проведения гимнастики до занятий.
25. Дайте определение понятия «физическая нагрузка», расскажите об основных способах контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
26. Дайте определение понятия «физическая подготовленность». Как определить уровень физической подготовленности школьников.
27. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на физическое развитие человека.
28. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на функциональное состояние человека.
29. Дайте характеристику структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.
30. Охарактеризуйте строение дыхательной системы, ее функции при занятиях физическими упражнениями.
31. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста и его проблемы.
32. Охарактеризуйте особенности реакции организма на различные физические нагрузки.
33. Охарактеризуйте особенности физического и психического развития детей подросткового возраста и его проблемы.
34. Охарактеризуйте понятие «Питание» и значение питания для роста и развития организма.

35. Дайте определение «аэробных» и «анаэробных» процессов энергообеспечения при физических нагрузках.
36. Дайте определение понятия «стресс». Его стадии и влияние на состояние здоровья занимающихся физической культурой и спортом.
37. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры
38. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
39. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения
40. Дайте определение «физической работоспособности», охарактеризуйте влияние на нее занятий физическими упражнениями.
41. Как определяется калорийность питания. Охарактеризуйте нормы колоритности питания при занятиях физическими упражнениями.
42. Назовите правила питания и основные питательные вещества.
43. Сердечно-сосудистая система, ее функции при занятиях физическими упражнениями.
44. Дайте характеристику возрастных особенностей старшего школьного возраста и его проблемы.
45. Охарактеризуйте внешние признаки утомления на физкультурных и спортивных занятиях.
46. Охарактеризуйте особенности организации и проведения туристического похода в школе.
47. Негативное воздействие курения на организм человека.
48. Раскройте особенности правил безопасности на уроках по лыжной подготовке.
49. Раскройте понятие «двигательные качества» человека. Охарактеризуйте значение двигательных качеств в жизнедеятельности человека.
50. Перечислите правила само страховки во время выполнения физических упражнений.
51. Составляющие понятия «личная гигиена спортсмена».
52. Охарактеризуйте особенности самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
53. Раскройте роль физической культуры и спорта в развитии общества и человека.
54. Охарактеризуйте цели современного олимпийского движения.
55. Охарактеризуйте роль и значение олимпийского движения в современном мире.
56. Раскройте особенности влияние олимпийского движения на развитие массовой физической культуры.
57. Раскройте особенности влияние олимпийского движения на развитие спорта высших достижений.
58. Раскройте роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.
59. Раскройте роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.
60. Раскройте роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.

**Қабылдау комиссиясының
жауапты хатшысы**



Кенжин Ж.Б.