

**2025–2026 оқу жылына Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясына ақылы негізде қабылданатын шетел азаматтары қатарындағы талапкерлерді білім беру бағдарламаларының топтары бойынша әңгімелесуден өткізу үшін сұрақтар**

**В005–«Дене шынықтыру пәнінің мұғалімдерін даярлау»**

*(орта білім беру ұйымдарының түлектері, техникалық және кәсіптік немесе орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының түлектері үшін)*

1. Дене тәрбиесіне анықтама беріңіз.
2. Дене тәрбиесінің негізгі құралдарын атаңыз.
3. Дене шынықтыру сабағының құрылымына не кіреді?
4. Мектептегі дене тәрбиесі қандай міндеттерді шешеді?
5. Дене шынықтыру сабағында қандай оқыту әдістері қолданылады?
6. Физикалық сапа дегеніміз не? Негізгі физикалық сапаларды атаңыз.
7. Төзімділікті дамытуға арналған жаттығуларға мысал келтіріңіз.
8. Қозғалу белсенділігі деген не және оны қалай өлшейді?
9. Сабақтың негізгі бөлігіне дейін қыздыру жаттығуларын қалай ұйымдастыру керек?
10. Қандай ойындар ептілікті дамытады?
11. Спорттық жаттығу деген не?
12. Спорттық жаттығудың принциптерін атаңыз.
13. Жаттығу процесіндегі "жүктеме" ұғымы нені білдіреді?
14. Спорттағы "қалпына келу" ұғымын түсіндіріңіз.
15. Спортшыны дайындау қандай кезеңдерден тұрады?
16. Жалпы дене дайындығы (ЖДД) мен арнайы дене дайындығының (АДД) айырмашылығы неде?
17. Жаттығу процесін жоспарлау деген не?
18. Күшті дамыту үшін қандай құралдар қолданылады?
19. Спортшының физикалық жағдайы қалай бақыланады?
20. Спорттағы техника мен тактика деген не?
21. Спорт залына қойылатын гигиеналық талаптарды атаңыз.
22. Спортпен шұғылдану кезінде күн тәртібін сақтау не үшін маңызды?
23. Спортшы қандай жеке гигиена ережелерін сақтауы керек?
24. Шаршауды болдырмау үшін не істеу қажет?
25. Ұйқының жеткіліксіздігі спорттық нәтижелерге қалай әсер етеді?
26. Физикалық дамуға кедергі келтіретін зиянды әдеттерді атаңыз.
27. Спорттық киімді қалай дұрыс таңдау керек?
28. Ашық ауада өткізілетін сабақтарда қандай санитарлық нормаларды сақтау қажет?
29. Шынығу дегеніміз не және ол не үшін қажет?
30. Дене шынықтыру сабағында жарақаттардың алдын алу жолдарын атаңыз.
31. Волейбол командасында неше ойыншы болады?
32. Үстел теннисінде допты беру ережелерін атаңыз.

33. Футболдағы "офсайд" ережесі нені білдіреді?
34. Баскетболдағы негізгі әдістерді атаңыз.
35. Жеңіл атлетиканың негізгі түрлерін атаңыз.
36. Жүзу қандай дағдыларды дамытады?
37. Спорттық ойындарда техника қауіпсіздігі деген не?
38. Жеңіл атлетикалық жарыстарда жеңімпазды қалай анықтайды?
39. Бастауыш сыныптарда эстафеталық ойындарды өткізудің ерекшеліктері қандай?
40. Балалармен дене шынықтыру сабағында қимылды ойынды қалай өткізуге болады?
41. Бастауыш және орта буындағы оқыту әдістемесінің айырмашылығы неде?
42. Сабақтарда қимылды ойындарды ұйымдастырудың ерекшеліктері қандай?
43. Мұғалімнің сабаққа дайындығы нені қамтиды?
44. Дене шынықтыру сабағының жоспар-конспектісін қалай рәсімдеу керек?
45. Дене шынықтыру сабағында бақылау және бағалау қалай жүргізіледі?
46. Оқушылардың дене дайындығын бағалау критерийлерін атаңыз.
47. Дене шынықтыру сабағының түрлерін атаңыз.
48. Қозғалысты үйлестіруді дамыту үшін қандай жаттығулар қолданылады?
49. Бастауыш сынып оқушыларына арналған таңертеңгі гимнастика кешенін қалай құрастыру керек?
50. Қыс мезгілінде сабақ ұйымдастыру кезінде қандай шараларды орындау қажет?

### **В098-«Спорт»**

*(орта білім беру ұйымдарының түлектері, техникалық және кәсіптік немесе орта білімнен кейінгі білім беру ұйымдарының түлектері үшін)*

1. Спорт дегеніміз не және оның қоғамдағы негізгі функциялары қандай?
2. Негізгі спорт түрлерін атаңыз.
3. Спорттық даярлық жүйесіне не кіреді?
4. Жаттығу процесі дегеніміз не?
5. Спортшыны көпжылдық даярлау кезеңдерін атаңыз.
6. Физикалық даярлық дегеніміз не?
7. Жалпы физикалық даярлық пен арнайы даярлықтың айырмашылығы неде?
8. Спорттық мамандану деген не?
9. Спорттық жаттығудың қандай принциптері бар?
10. Спорттық жаттығулар техникасы нені қамтиды?
11. Спорттағы тактика дегеніміз не?

12. Жүктеме дегеніміз не және оның түрлері қандай?
13. Суперкомпенсация дегеніміз не?
14. Жүктемеден кейінгі қалпына келу неге маңызды?
15. Артық жаттығу белгілері қандай?
16. Қалпына келтірудің негізгі құралдарын атаңыз.
17. Күшті дамыту үшін қандай жаттығулар қолданылады?
18. Төзімділікті арттыруға арналған жаттығуларды атаңыз.
19. Қимыл үйлесімділігі дегеніміз не және оны қалай дамытуға болады?
20. Қозғалыс әрекеттерін үйрету әдістемесі неге негізделеді?
21. Спорттық жаттығуларды меңгерудің кезеңдерін атаңыз.
22. Жаттығу әдістерінің негізгі түрлерін атаңыз.
23. Спорттағы педагогикалық бақылау дегеніміз не?
24. Спорттық жарыстардың негізгі формалары қандай?
25. Жаттығу микроциклін қалай жоспарлайды?
26. Спортшыны жарысқа дайындау неге негізделеді?
27. Жаттығудағы жаттығу алдындағы және кейінгі кезеңдердің рөлі қандай?
28. Жеңіл атлетика сабағына арналған жаттығу жоспарын қалай құрастыруға болады?
29. Жүгірудің биомеханикалық ерекшеліктерін атаңыз.
30. Аэробтық және анаэробтық жүктемелердің айырмашылығы қандай?
31. Турникке тартылу кезінде қай бұлшықеттер жұмыс істейді?
32. Спорттық жарақат түрлерін және олардың алдын алу жолдарын атаңыз.
33. Спорттық медицина дегеніміз не және оның міндеттері қандай?
34. Спорт залдарына қойылатын гигиеналық талаптарды атаңыз.
35. Қыс мезгілінде ашық ауада жаттығуды қалай ұйымдастыру керек?
36. Спортшыларға арналған дұрыс тамақтану нормаларын атаңыз.
37. Спортшыға қажетті психологиялық қасиеттер қандай?
38. Спорттағы ерік-жігер даярлығы дегеніміз не?
39. Мотивацияның спорттық қызметке әсері қандай?
40. Спорттық этиканың негізгі ережелерін атаңыз.
41. Антидопингтік ережелер дегеніміз не?
42. Спорт жаттықтырушысының қандай кәсіби құзыреттері болуы керек?
43. Спорттық құжаттардың түрлерін атаңыз.
44. Балалармен жаттығу жүргізудің ерекшеліктері қандай?
45. Әйелдер спортының ерекшеліктері қандай?
46. Жаттықтырушы мен спортшы арасындағы өзара әрекет қалай құрылады?
47. Жеке және командалық спорт түрлерінің айырмашылығы қандай?
48. Жаттығу процесінде қолданылатын бақылау түрлерін атаңыз.
49. Спорттық менеджмент дегеніміз не?
50. «Спорт» бағыты бойынша білім алған мамандарға қандай жұмыс істеу мүмкіндіктері бар?