Жаңа қозғалыстарды игеру және дағдыландыру кезінде жағдайды тез басқаша құра алу қабілеті:**Ептілікті дамыту**

Жаңа үйренушілердің жіберетін қатесі**Аяқ кідіріп, аяқ тізесі көп бүгіледі**

Жаңа, күрделі жаттығуларды үйрену мезгілінде сыныптағы барлық оқушылар болмаса, жартысы жаттығуды қате орындау **Жалпы қателік**

Жаппай, үздіксіз, ауыспалы,топтық, айналмалы, даралық **Сабақты ұйымдастыру әдістері**

Жартылай соқа жасаған дене салмағының түсуі :**Бір шаңғыға**

Жартылай шпагат жаттығуының орындалу әдісі:**Артқа домалауды аяқтау кезінде, бір аяқтың тізесін жерге тіреп ,екінші аяқты тіктеп , артқа созып отыру**

Жарыс барысында пайда болатын тәрбиелік сапа: **Ұжымшылдық**

Жарыс ережесінде бірінші берілетін бөлім: **Мақсаты мен міндеттері**

Жарыс жолында шапшандығы жоғары болатын классикалық жол түрі: **Конькиші жүріс жолы**

Жарыс кезінде еркін әдіспен жүзуде эстафета қашықтығы **4х100 м, 4х200м**

Жарыс кезінде қатынасуға ... міндетті:**Дәрігерлік қызметкерлері**

Жарыс өткізер алдында ойын ережесін құрып, хабарлама жаса:**Ойын ережесі құрылып хабарлама жасалады**

Жарыс өткізілетін орын,жеребе,спортшылар саны, жарыс түрі анықталады: **Алғашқы төрешілер отырысында**

Жарыс түрінде өткізілетін қимыл-қозғалыс ойындары**«Көңілді сөре»**

Жарыс, жаттығу әдістері, бұл: **Практикалық әдіс**

Жарыста тез жүзуге қолданатын әдіс**-кроль,дельфин**

Жарыста ойыншылар бағынуға тиіс тұлға **Төреші**

Жарысты ұйымдастыратын қимыл-қоғалыс ойындарының негізгі орталығы:**Мектеп**

Жарыстың бірінші күні өткізілетін жұмыс түрі **Жеребе**

Жас ерекшелік психологиясы өз алдына дербес ғылым ретінде бөлініп шыққан уақыты: **ХІХ ғ ІІ жартысы**

Жас жүзушілердің кроль әдісімен жүзуде үйренетін тыныс алуы **Екі жақты әдіспен**

Жастарға қоғамдық тәжірибені үйретіп, өмірге, еңбекке даярлау:**Тәрбие**

Жасөспірімнің дене, ішінара психикалық жедел дамуы: **Акселерация.**

Жатқан қалыпта көпір жасау әдісі: **Шақадан жатқан қалыпта тізесін бүгіп,алақаның басынан асыра жерге тіреп ,көтерілу**

Жаттығу кезінде шығыршықтың мата бетінің биіктігі **255 см**

Жаттығуды орындау кезіндегі гимнастикалық бөрененің биіктігі**125**

Жаттығулрдың түпкі, бастапқы қалпының , теория ілімінің даму заңдылығы **Дене тәрбиесі жүйесінің қағидасы**

Жаттығу нәтижесінде дененің белгілі бір жұмысты орындауға дайын болуы **Жаттыққандық**

Жаттығу немесе тест жүктемелеріне спортшының бейімделу деңгейі: **Жаттыққандық**

Жаттығу орындау кезіндегі арыстың биіктігі: **175 см**

Жаттығу орындау кезіндегі әр-түрлі биіктігтегі арыстың өлшемі: **245-165 см**

Жаттығуды көрсету, плакаттар, схемалар, бұл: **Көрнекілік әдіс**

Жаттығулар оқушылардың бүкіл денесіне әсер етуі, дене қабілетіне сәйкестігі, сабақ өткізетін орыннын әзірлігі, өткізу әдісі: **Жаттығудың организмге әсер етуі үшін орындалатын шарттар**

Жаттығуларды жоспарлау барысында жылдық, тоқсандық сағат саны, оқу материалы көлемі ескерілуі тиіс: **Жылдық жоспар құрғанда**

Жаттығушылардың денсаулығын анықтайтын маман: **Дәрігер**

Жаттықтыру кезінде арнайы жаттығулардың мөлшері**100 пайыз**

Жауырынға тұру жаттығуының орындалуы **Тізесін ұстап отырып артқа домалап, жауырыны жерге тигенде қолымен белден тіреу**

Жауырынға тұру кезеңінде сақтандырудың жүргізілуі:**Жанында тұрып**

Жәй секіру түрінің орындалу әдістері : **Дайындалу,итерілу,ұшу,қону**

Жеке адамның қалыптасуындағы жетекші фактор **Тәрбие**

Жеке адамның дамуына, қалыптасуына әсер ететін факторлар: **тұқым қуалаушылық,орта,тәрбие**

Жеке адамның өмір бағытын көрсететін компоненттер **Мотивтер мен қажеттер, бейімділк пен қызығулар, дүниетаным мен сенім**

Жеке адамның санасын қалытастыратын әдістер **Саяси, этикалық әңгіме, әңгімелесу, пікірталас, лекциялар, өнеге**

Жеке дара және денені тік ұстайтын кескін: **Дене мүсіні**

Жеке адамның іс-әректінде көрінетін дара өзгешелігі: **темперамент**

Жеке жаттығуларды жасағанда міндетті түрде қолданылатын команда: **Бастапқы қалып**

Жеке тұлғаның дамуы мен қалыптасуына әсер ететін әлеуметтік фактор: **Қоғам, орта, отбасы**

Жеңіл атлетикадан халықаралық жарыстар өткен жыл**1912ж**

Жеңіл атлетика бойынша үй тапсырмасы **Аса қиындық келтірмейтін жеңіл болуы керек**

Жеңіл атлетика түріне кіретін жаттығулар **Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру**

Жеңілден-қиынға, қарапайымнан-күрделіге, меңгерілген қимыл-әрекеттен меңгерілмеген қимыл әрекетке ауысып орындау принципі.**Реттік**

Жеткіншек жасынан «ересек жасынан» көшкенде қалыптаса бастайтын қабілеттер **Ақыл-ой қабілеті дамып, өзінің пікірін дәлелдеу не өзінің ісіне талдау жасау;**

Жеткіншек кезеңіне тән психологиялық ерекшелік **Барлық нәрсені өз бетімен орындап, үлкен адамдардың қамқорлығы мен ақыл кеңесінен құтылғысы келеді**

Жоғарғы сынып оқушыларына қолданылатын шаңғы ұзындығы: **180-210 см**

Жоғары көтерілген кезде шаңғының екі басы екі жақ жанға қарай қойылу әдісі **Шырша әдісі**

Жорғалау жаттығулары орындалатын құрал : **Акробатикалық төсеніште**

Жорық, серуен, саяхат бұл-**Дене шынықтыру құралы**

Жүгіру жарыстарының ең алыс қашықтығы: **3000 м,5000 м,10000 м,20000 м**

Жүгіру аяқталатын сызық: **Мәре**

Жүгіру кезінде күш түседі.**Аяқтың сіңірлеріне**

Жүгіруді ...бөлуге болады: **Үш түрге**

Жүгіруді мәреден бастау тәсілі: **Жоғарғы,төменгі сөре**

Жүгіріс жаттығуының әсері **Жылдамдық пен төзімділік**

Жүзуші дайындалатын бұйрық-**Баста**

Жүзу жаттығуларының бөлінетін кезеңі-**Негізгі кезең**

Жүзуді үйренуді бастау керек -**Тайыз суда**

Жүзу әдістерінің бәрінде:**Ішке қарай тыныс алады, ауыз бен мұрын арқылы тыныс шығарады**

Жүзу дегеніміз : **Судың бетімен және ішімен қолмен және аяқпен есу қимылмен жылжу**

Жүзу жолы бар су қоймасының атауы **Әуез**

Жүзу сабағында өткізілетін ойын :**Қармақ пен балық**

Жүзу техникасын ең маңызды кезендерінің бірі: **Демалу**

Жүзуге үйрену кезеңдері: **Бастапқы және негізгі**

Жүзуге үйрену кезеңі:**Екі кезең**

Жүзе білудің негізгі құндылығы **тыныстың тереңдігі**

Жүзуге үйрету мектеп жасындағы балалардың орта буын **11-14 жас**

Жүзуде қалыптасқан дағдылар **Жүзу дағдысы және сүңгу дағдысы**

Жүзуді бастап үйренуші жасөспірімдерге арналған су тереңдігі:**120 см**

Жүзудің адам бойында арттыратын қасиеттері:**Күш, сымбат, батылдық**

Жүзудің ең ұшқыр тәсілі: **Кроль әдісімен**

Жүзудің түрлерін ата: **Спорттық жүзу, ойын арқылы жүзу, қолданбалы, көркем жүзу**

Жүзудің ұғымы – **Қалқып тұра алу**

Жүзумен жүйелі түрде шұғылданып жүрген адамның жүрек соғу жиілігі**Минутына 48-50-ге дейін сирейді**

Жүзуші ауызды көбірек ашып дамелады, ал демді шығару кезінде.**Ернін қысып созады**

Жүзуші құжаттарының есебіне...тіркеледі **Тіркеу журналы, жеке карта, медициналық карта, жаттықтырушының күнделігі**

Жүзушінің жеке картасына... тіркеу қажет: **Спорттық-техникалық көрсеткіштер**

Жүзушінің күтетін бұйрығы **Баста**

Жүзіп үйренуге болатын жер **Су жағасы, тайыз жерлер**

Жүзіп үйренудің бастапқы жаттығулары ... орындалады : **Құрғақ жерде**

Жүзіп үйренушілерге ең қауіпсіз орын: **Әуез**

Жүйкенің ауруға шалдығуынан бұрмаланған бейнелер таңдау құбылысы: **Галлюцинация**

Жүргізілетін фактілер мен зерттеуші іс-әрекеті жайлы белгілі болса **Ашық бақылау**

Жүректен шыққан қанды денеге тарататын тамырлар **артериялар**

Жүру бұл- **Адамның орнынан қозғалуының негізгі әдісі**

Жүрудің негізгі түрі **жай адыммен,алға еңкейе адымдап,спорттық адыммен жүру**

Жүру және жүгіру дағдысында қадамның әр түрлі ұзындығын қалыптастыру:**Едендегі өлшем сызықтарын қолдану**

Жүріс : **Тепе –теңдік жағынан күрделі автоматтандырылған дағды**

Жүріс жаттығуынын әсері: **Дененің бүкіл бұлшық еттерін жетілдіріп, жүрек қаң тамырларымен тыңыс алу жүйесінің жұмысын жақсартады**

Жүрістің өзгеруі аяқ-қолдың дірілдеуі, жаттығуды орындау сапасының белсенділігінің төмендігі, терлеуі, тынысының жиілеуі **Денеге түскен күшті анықтаудың сыртқы белгілері**

Жұмысшылардың денсаулығын нығайтып,еңбек өнімділігін арттыратын гимнастиканың түрі **өндірістік гимнастика**

Жыл басындағы дәрігерлік бақлаудың қорытындысы бойынша оқушылардың топтарға бөлінуі **негізгі, топ даярлық ,арнайы топ**

Жылдамдығы жағынан крольдан кейінгі әдіс: **Дельфин**

Жылдамдық ,күш қабілеттілігіне ,жұқа үйлесімділік қозғалыстарына бағытталған жаттығулар орындалады: **Негізгі бөлімнің басында**

Жылдамдыққа әсер ететін ойын: **Күн мен түн**

Жылдамдыққа жүгіру ойыны: **Құтқара жүгіру**

Жылдамдықты және ептілікті анықтайтын тест **10 м 3 рет жүгіру**

Жылдамдықты икемділікті анықтайтын тест түрі:**3х10 жүгіру**

Жылдамдықты қажет ететін жүгіру түрі: **100м жүгіру**

Жылдамдықты қажет етпейтін спорт түрі: **Ауыр атлетика**

Жылдамдықты, ептілікті анықтайтын тест: **3 рет 10 м жүгіру**

Жылдық жоспар құрғанда мұғалім ескеру қажет: **Мектеп базасын, табиғат жағдайын**

Зерттеу әдістері кешенді түрде қолданылады **Экспериментте**

Зат алмасу бұзылуы бұл**-диабет**

«Инновация» сөзінің қазақ тіліндегі баламасы:**жаңалық**

Икемділікке арналған ойындар : **Туннель**

Икемділікті анықтайтын тест **Бір орыннан ұзындыққа секіру**

Икемділікті анықтайтын тест: **Отырған қалыпта алға иілу**

Икемділікті арттыратын жаттығу:**Көпір жасау**

Икемділікті дамытутын негізгі әдісі: **Қайталау**

Икемділікті қажет ететін спорт түрі: **Көркем гимнастика**

Иога жүйесін дене шынықтыруда қолданылған ел: **Үндістан**

Иыққа арналған бір орында орындалатын жаттығу: **Қолымызды иыққа қойып,иығымызды алға,артқа айналдыру**

Кез-келген қозғалыстың және кез-келген дененің тұру қалпын сақтаудың қажетті тұрақтылығы бұл**Тепе-теңдік жаттығу**

Кедергіден қарғып жүгірудің қашықтығы **100-200м**

Керектікті жылдамдықты бастау үшін жүгірудің әдісі **Аяқ ұшымен**

Керме мен арыстағы жиі кездесетін жарақаттың болу себебі **Жаттығуды дұрыс орындамаудан, снарядтарды қысып ұстамаудан**

Керме үстінде орындалатын жаттығу түрі: **Серпіліс жаттығулары**

Кеудемен кроль әдісімен жүзгенде дененін қалпы : **Көлденең қалыпта болады**

Классификациялық ойынның мақсаты: **Спортшылардың деңгейін тексеру**

Команда құрамындағы ұлдар мен қыздар сандық тепе –теңдігі: **Бірдей**

Контрактура бұл-**Буының қозғаламай қалуы**

Коньки жарысы кезінде мұз айдынында салынатын тыйым: **Конькисіз алаңға шығу**

Коньки жарысы спорттың олимпиада түріне енген жыл: **1924 жыл**

Коньки жарысына кіріспес бұрын жаттығушылардың барлық бұлшық ет жасалатын жаттығулар **Денені қыздыру**

Коньки жарысынан халықаралық ұйым құрылған жыл: **1892 жыл**

Конькиден жарыс ұйымдастыруды бастау тиіс **жоспар бойынша ойын ережесін құрудан**

Коньки көрсеткіштерін тапсыру, бағалау, есепке алу жұмыстарын ұйымдастыру әдісі : **Даралық**

Коньки сабақтарында хронометраж хаттамасын жүргізу жұмыс түрі: **Сабақтың тығыздығын анықтайды**

Коньки спорты бойынша сабақтан тыс жұмыс: **Конькидің спорттық секциясы**

Коньки тебу кезінде құлай білу әдісі **Тізені бүгіп, бір қырымен жата кету**

Коньки тебуді әбден үйренбесең сырғанап келе жатып .**Кілт бұрылма**

Коньки тебуді үйренуге жасалынатын жағдай **Мұз айдынын жасақтау**

Коньки тебудің тәрбиелік мәні:**Батылдық**

Конькиден алғаш жарыс өткен жыл, ел **1763 жыл Англия**

Конькиді мүмкіндігінше белгілі бір уақыттан арттық теппеген дұрыс: **45 минут**

Конькиді мүмкіндігінше белгілі уақыттан арттық теппеген дұрыс **Қырық бес минут**

Конькимен мұздағы би: **Мәнерлеп сырғанау**

Конькимен жарыс кезінде көрсеткішті анықтайтын құрал :**Секундометр**

Конькимен жылдам жүгіру кепілі **жақсы қайралған коньки**

Конькимен жаттығу кезінде өзін –өзі бақылау жұмыс түрі: **Қан тамыры соғысын өлшеу**

Конькимен жүгіруді бастайтын бұйрық **Жүгір**

Конькимен жүгіруді аяқтайтын сызық **Мәре**

Конькимен сырғанап ұйренудің негізгі талабы **кеудемен қолды дұрыс ұстай білу**

Конькимен ең алғашқы жаттығу жасау**-серпін жасап үйрену**

Конькимен ойналатын қимыл – қозғалыс ойыны**« Зырылдауық»**

Конькимен спорттық жұптар,биші жұптар,жалғыз сырғанау түрлері: **Мәнерлеп сырғанау**

Конькишінің киімі: **Гигиеналық талапқа сай болуы қажет**

Көз ілеспес шапшаңдықпен неше түрлі әсем қимылдар жасап сырғанау әр көрермендерге өнер көрсету **Конькимен мәнерлеп сырғанау**

Көздің қашықтықтағы заттарды көруге байланысты икемделу қабілеті : **Аккомодация**

Көлденең кермеде тартылу, отырып,тұру, секіру жаттығулары: **Өз салмағының ауырлығын басқару**

Көпсайыс бағдарламасы бойынша секіруді және лақтыруда берілетін мүмкіндік саны: **Үш**

Көпірше мен ағаш аттың ара қашықтығы: **70-80 см**

Көркем гимнастика добының диаметрі:**15 -20 см**

Көркем гимнастика жолақтың жалпақтығы:**2, 5 см**

Көркем гимнастикада қолданылатын доптын түрі: **Резиңке доп**

Көркем гимнастикадағы дайындық жаттығулар кешені: **Жүгіру, жүру, Ж.Д.Ж, би элементтері**

Көркем гимнастикадағы жолақ таяқшасының ұзындығы : **50 – 60 см**

Көркем гимнастикадағы жолақтың ұзындығы: **5 м**

Көркем гимнастикадағы жүріс түрлері: **Аяқ басының ұшымен, өкшемен, жартылай отырып**

Көркем гимнастикадағы негізгі жаттығулар кешені: **Құралсыз және құралмен орындалатын жаттығулар**

Көркем гимнастиканың ерекшеліктері **Би элементтері, музыка құралдары**

Көркем гимнастиканың негізгі құралдары **Доп, құрсау, секіргіш, булава, жолақ**

Көркем гимнастиканың негізгі құралдарынан басқа қоысмша құралдар түрлері: **Шарф, гимнатсикалық таяқша,жалаушылар**

Көркем гимнастиканың Олимпиадалық ойындарға енген жылы: **1984 жылдан бастап**

Көтеру жаттығуларының әсері : **Өз күшін үнемдеп пайдалануды**

Классификациялық ойынның мақсаты **Спортшылардың деңгейлерін тексерту**

Кроль әдісімен еркін жүзуге арналған жарыс қашықтығы **100, 200,400,800,1500м**

Кроль әдісімен жүзу ... әдіс: **Ең ұшқыр**

Кроль әдісімен жүзуді үйретудің бөлінетін кезеңі: **Төрт кезең**

Кроль тәсілімен кеуделей жузу: **Жүзудің ең ұшқыр тәсілі**

Күйген жерде операция жасалғанда емдік массажды бастау уақыты**30 күн**

Күнтізбелік жоспарға сәйкес жаңа тақырыппен таныстыру, көрсету, жаңа жаттығуларды уйрену **Жаңа сабақ**

Күнделікті сабақ жоспарын жоспарлау құжатының негізі **жылдық-график-жоспар**

Күрделі қимыл қозғалыстары мене алғашқы үйрету кезіңде қолданылатын оқыту тәсілі:**Жаттығуларды бөлшектеп – үйрету тәсілі**

Күш пайда болатын спорт түрі:**Атлетикалық гимнастика**

Күш, сымбат, батылдық қасиеті.**Жүзуді еркін меңгергенде қалыптасады**

Күшке әсер ететін ойын **Арқан тарту**

Күшті дамытудың жаттығулары: **Сыртқы және өз салмағының ауырлығын басқару жаттығулары**

Күшті, жылдамдықты да қажет ететін спорт түрі: **Академиялық ескек есу**

Кіріспе, жаңа, аралас, қорытынды есеп сабақтары, бұлар: **Сабақтың түрлері**

Қабілетті, дарынды балаларға 1-11 сынып аралығында кең қанатты жалпы беріп, кейбір пәндерді тереңдетіп оқытатын оқу орны **Гимназия**

Қазақстан жерінде алғашқы қауымдық құрылыс тұрғысында бағытталған ойындар **аң аулау**

Қазақ футболының негізін қалаған адам.**М.Елкібаев**

Қазақ халқы ежелден қыз бала мен ұл баланың тәрбиесін қалай жүргізген **Өзара бөлісіп алған**

Қазақстан Республикасындағы халықтың дене тәрбиесі даярлығының президенттік сынамалары туралы ереже Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен қабылданған жыл **1996 жыл 24 маусым**

Қазақстан футбол федерациясының УЕФА-ға мүше болып кірген жылы **2005 ж**

Қазақстан футболынның бастау алған жылы: **1913 ж**

Қазақстанда алғаш рет жеңіл атлетика бойынша арнаулы үйірме Семей қаласында құрылған жыл: **1916 жылы**

Қазақстанда ең бірінші құрылған «Жарыс» футбол командасы құрамындағы ойнаған атақты жазушы **М.Әуезов**

Қазақстанда мәнерлеп сырғанаудан алғашқы жарысы өткен жыл, қала: **1957 жыл Алматы қаласы**

Қазақстанда суда жүзу спорты құрылған жыл: **1945 жыл**

Қазақстандағы шаңғы спортының дамуына әсер еткен мекеме **1932 жылы Республикалық дене шынықтыру техникум ашылуы**

Қазақстанды қысқы Азия ойындары өткізілетін жыл:**2014 жыл**

Қазақстандық он сайысшысы, Афина олимпиадасының қола жүлдегері **Дмитрий Карпов**

Қазіргі оқытуда кең қолданылатын принциптер **Саналық, белсенділік, көрнекілік**

Қазіргі уақытта Әлемдік аренада <<Биатлон>> жарысып жүрген Қазақстандық спортшы :**Хрусталева**

Қайта ұғындыру,қайта оқыту,іс-әрекет түрін ауыстыру,күрт өзгерту,еріксіз көндіру **қайта тәрбиелеу комнонеттері**

Қақпашыға допты ойынға қосуға берілетін уақыт мөлшері: **6 сек**

Қимыл – қозғалысты үйретудің алғашқы кезеңінде кездесетін қиындықтар **Еріксіз бұлшық еттердің қатаюы, дәл орындай алмауы дененің бүгілуі т.б.**

Қимыл әрекетке үйрету кезеңдері:**Таныстыру, үйрету, жетілдіру**

Қимыл –қозғалыс дағдысы мен іскерлікті қалыптастыру өмірде қолдана білу: **Дене тәрбиесінің маңызы.**

Қимыл –қозғалыс ойындары өткізілетін негізгі орындар: **Спорт зал немесе спорт алаңы**

Қимыл қозғалыс ойындарының бір-бірінен айырмашылықтары **ережелермен**

Қимылды дамытатын ойындар: **Қозғалысты бекіту**

Қимыл–қозғалыс ойыдарының ережесі түсіндірілуі тиіс: **Ойын алдында**

Қимыл-қозғалысты үйретудің алғашқы кезеңінде кездесетін қиындықтар: **Еріксіз бұлшық еттердің қатаюы, дәл орындай алмауы**

«Қиын» балалардың жағымды сапаларын қалпына келтіретін тәрбиенің түрі **Қайта тәрбиелеу**

Қиын жаттығуларды орындау кезінде керменің максималды биіктігі: **4 м**

Қиялдағы елестерді топтастырудың қарапайым түрі: **Аглютинация**

Қиялдың физиологиялық негізі **жүйке байланыстарының жаңа жүйеде бірігуі**

Қоғамдық, әлеуметтік мән туралы қарастырылатын адам: **Тұлға**

Қоғамдық сананың ең жоғарғы түрi. **Ғылыми дүниетаным**

Қоғамдық мінез - құлықты қалыптастырып, іс-әрекетті ұйымдастыратын әдістер **педагогикалық талап, қоғамдық пікір, тапсырма, үйрету, жаттықтыру, тәрбиелеуші жағдаяттар**

Қозғалмалы ойындар **тәрбие берудің құралы**

Қозғалмалы ойындарды дене шынықтыру сабақтарында, спорт секцияларда:**Ойнауға болады**

Қозғалыстағы жаттығулар, бұл:**Жүрістегі және жүгірістегі жаттығулар, би элементтері**

Қозғау күші тығыздығы аз сабақ бөлімі: **Қорытынды бөлімі**

Қойылған мақсатқа байланысты эксперимент мынадай түрлерге бөлінеді: **Бейнелеу, тексеруші, анықтаушы, жасампаз, түрлендіруші, қалыптастырушы эксперимент**

Қол добы ойыны аланындағы қақпадан қақпашы алаңы сызығының радиусы **6м**

Қол добы ойыны барысында,қақпаға допты бағыттаушы ойыншының тәсілі: **Қақпашы алаңы сызығын баспай бір аяқпен секіріп ,бір қолмен допты лақтыру**

Қол добы ойыны алаңындағы, есептің дұрыс саналуына және құжаттардың дұрыс толтырылуына **Жауап береді**

Қол добы ойыны алаңының ені мен ұзындығы.**20х40 м**

Қол добы ойыны әрекеті, төреші белгісінен кейін ойыншы 3 с уақыт аралығында допты ойынға қосуға.**Міндетті, бұдан артық ұстаса «3 секундтық» ойын ережесі бұзылады**

Қол добы ойыны әрекеті,ойыншы допты қақпаға бағыттау сәтінде арнайы сызықты басып кетсе:**Ұпай саналмайды**

Қол добы ойыны барысында, жаңғы сызықтан доты ойынға қосушы ойыншының тұру қалпы.**Ойыншының бір аяғы жаңғы сызық үстінде, екіншісі сызықтың арғы жағында**

Қол добы ойыны барысынды, төреші бір ойыншыға және жалпы командыға ескерту жасау шегі.:**Ойыншыға-біреу, жалпы командаға-үш ескерту**

Қол добы ойынын алғаш бастаған уақыттағы доптың бағытталуы: **Әртүрлі бағытқа ,төреші белігісінен кейін 3 сек аралықта**

Қол добы ойынынан жаттықтырушы-мамандар даярлаған институттың атауы: **Қазақ Дене шынықтыру инстиуты**

Қол добы ойынының ойын барысынын басталуы : **Төреші капитандарға жеребе ойнатып тапқан капитан таңдау жасайды**

Қол мен аяқ қимылдарының үйлесімді орындалуы қиын жағдайда қолданылатын әдіс: **Таяқты алға шығарысымен, сырғанауды ұзартады да, тіреп итереді**

Қолданбалы жаттығулар тобына жататын жаттығулар түрі **Жүру, жүгіру, тепе-теңдік, өрмелеу, лақтыру, қағып алу, көтеру**

Қолмен жасалатын массажға жатпайтын түрі **пневмассаж**

Қорытынды есеп беру жұмыстары өткізілуге тиіс: **Тоқсан соңында,жыл аяғында**

Қоршаған орта жөніндегі адамның өз қатынас талғамын басқаларға жеткізуші сезім қызметі **коммуникативтік**

Құдық, шалаш, жұлдызша бұл: **Алау жағу түрі**

Құзыреттілік бірінші орынға мұғалімнің...іскерлігін қояды **мәселені шешу**

Қыз балалар үшін ұзындыққа секіру межесі **210 см**

Қыз балалар үшін акробатикадағы бастапқы жаттығу **қарылғаш бейнесі**

Қыз балаларға арналған гимнастикалық снаряд **шығыршық**

Қысқа арақышықтықты тап: **200 м**

Қысқа қашықтық: **60м, 100м, 200м**

Қысқа қашықтыққа жүгіргенде аяқ және табан жолға.**Жоғарыдан төмен өз астына қарай аяқтың ұшымен қойылады**

Қысқа қашықтыққа жүгіру **100 м**

Қысқы әуез құрылған жыл **1957 жыл**

Қысқы Олимпиадалық ойыннын ұзақтығы: **10 күн**

Қысқы президенттік жарысқа кіретін спорт түрі **Нысанаға ату, кермеге тартылу, шаңғымен 10 км (ерлер)**

Қыста алаңда ойын өткізіледі**-10°**

Лақтыру және қағып алу жаттығуларын күрделендіруі**Лақтыратын құралдың салмағы мен көлемінің өзгеруі**

Лақтыру және қағып алу жаттығуларының гимнастика сабағында аз қолданылатын түрі : **Нығыздалған допты еденге отырып бастан асырып лақтыру**

Лақтыру және қағып алу орындалатын басты жаттығулар : **Алысқа және нысанаға лақтыру, қағып алу, қайда лақтыру**

Лақтыру кезінде нысанаға дәл тигізуді қамтамасы ететін әдіс: **Бір орында тұрып лақтыру**

Лақтыруға арналған құрал-саймандардың.**Алты түрі бар**

Лақтырудағы басты саты: **Ақырғы күш салу**

Массаж түрін көрсет **емдік массаж**

Массаж жасалатын адамға бірінші қойылатын талап **Массаждың алдында жақсылап тұрынып жуыну керек**

Маңдайдан желкеге дейін жүргізілетін массаждың жасалу саны **5-6 рет**

Мейрамхана қызметі **тамақтану**

Мектептерде бесінші сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені **Бұрынғы жаттығуларды жетілдіру**

Мәнерлеп сырғанау конькинің бәтеңкесінің тігетін материал:**Ақ тері**

Мәреге жақындағада биіктік болмауы тиіс: **50 м**

Мектеп пен отбасы ынтымақтастығының басты формасы **ата-аналар жиналысы**

Мектеп бағдарламасы сағаттарының базалық,өзгермелі саны: **1-сынып Базалық -79, өзгермелі -20**

Мектеп бағдарламасында сынақтар өткізілу тиіс : **9-11 сынып**

Мектеп бағдарламасында шаңғы спортынан Президенттік сынамалардан қашықтық түрлерінен тапсырылатын сынақ түрі (ерлер): **1-5 км**

Мектеп бағдарламасындағы шаңғы жарысының қашықтығы (ерлер, қыздар) :**5-3 км**

Мектеп бағдарламасының міндеті: **Оқу материалын әр сынып оқушыларына үйрету**

Мектепте 3-ші сынып оқушыларына арналған тепе – тендік жаттығулар түрі: **Биіктігі 80 см болатын бөренеде жүру**

Мектепте гимнастика сабағы басталатын сынып **1 сынып**

Мектепте гимнастиканы ұйымдастыратын басты форма **Сабақ**

Мектепте екінші сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: **Алға,жаңға домалау,жауырынға тұру**

Мектепте жарысты ұйымдастырушылар өз жұмыстарын жоспарлау тиіс **Оқу жылы басында**

Мектепте жетінші сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: **Алға домалап, жауырынға тұрып, басқа тұру, аяқты бүгіп қолға тұру**

Мектепте жетінші сыныптағы қыз балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені:**Артқа домалап,жартылай шпагат жасау**

Мектепте конькиден өткізідетін спорттық үйірме:**Сыныптан тыс жұмыстар**

Мектепте оныншы және он бірінші сыныптардағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: **90 см болатын кедергіден секіріп домалау, артқа домалау, қолға тік тұру арқылы**

Мектепте өткізілетін «Денсаулық күні» жұмысы:**Сыныптан тыс жұмыс**

Мектепте өтілетін спорт үйірмелері, жорық, серуен, спорттық жарыстар, спорт мекемелерінің жұмыс түрлері:**Сыныптан тыс жұмыстар**

Мектепте сегізінші сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: **Ұзындыққа домалау, басқа тұру**

Мектепте сегізінші сыныптағы қыз балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені:**Көпір жасап тұрып, бір қолмен бір аяққа тіреліп, бір тізеге айналып тұру**

Мектепте тоғызыншы сыныптағы қыз балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені **Бір аяққа тепе-теңдік ұстап, алға домалау**

Мектепте тоғызыншы сыныптағы ер балаларға үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені:**Қолға тік тұру, үш қадамнан алға секіріп,домалау**

Мектепте төртінші сынып оқушыларына арнлаған тепе-теңдік жаттығулар түрі: **Бөрене үстінде үлкен қадамдармен жүру, 900-1800 секіріп бұрылу**

Мектепте үшінші сынып оқушыларына арналған тепе-теңдік жаттығулар түрі **Биіктігі 800 см болатын бөренеде жүру**

Мектепте үшінші сынып оқушыларына үйретерін акробатикалық жаттығулар кешені: **2-3 рет алға домалау, жауырынға тұрып, көпір жасау**

Мектептегі 1 сынып оқушыларының гимнастиканың снарядтардағы жаттығулар кешені **гимнастикалық қабырға және орындыққа өрмелеу**

Мектептегі 2 сынып оқушыларының гимнастиканың снарядтардағы жаттығулар кешені: **Тұрған, отырған және жатқан қалыпта кермеге асылу және тартылу**

Мектептегі ағаш аттан аяқты бүгіп секіруді орындайтын сынып: **5 сынып**

Мектептегі бесінші сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар кешені: **Керме және арыстағы жаттығулар**

Мектептегі бесінші сыныптағы қыз балаларға арналаған гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар кешені: **Әр түрлі биіктіктегі арыс**

Мектептегі дене тәрбиесі жұмысын нәтижесінің бағалануы **Жүйелі түрдегі есепке**

Мектептегі екінші сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар кешені: **Тұрған, отырған және жатқан қалыпта кермеге асылу және тартылу**

Мектептегі оқыту ,тәрбие ,еңбекті ұйымдастыру мәселелері талқыланатын ең жоғарғы алқалы орган: **Педагогикалық кеңес**

Мектептегі оныншы сынып оқушылары үйренетін басты ,саптық жаттығуы түрлері: **Жүріс кезінде кері бұрылу**

Мектептегі сыныптан тыс жұмыстын негізгі түрі **Спорт секциялары**

Мектептегі сыныптан тыс спорттық және бұқаралық-көпшілік дене тәрбиесі жұмысына жауапты : **Мектеп директоры**

Мектептегі төртінші сынып оқушыларының гимнастикалық снарядтардағы жаттығулар кешені:**Үш түрлі тәсілмен арқанға өрмелеу**

Мектептен тыс жұмыстардың негізгі шаралары:**тұрғын үйдегілермен жарыс өткізу ,спорт мектептер жүргізетін жұмыстар**

Мектептер мен ауылдық жерлерледегі гимнастика залының көлемі: **24х12 м**

Мектептерде алтыншы сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жатығулар кешені **Тік тұрған қалыпта, көпір жасау**

Мектептерде бесінші сынып оқушыларына үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: **Бұрын өткен жаттығуларды жетілдіру**

Мектептерде оқу жылы басында, әр оқушыға таныстырылып ,қол қойғызатын құжат: **Қауіпсіздік ережесі**

Мектептерде төртінші сынып оқушылараны үйрететін акробатикалық жаттығулар кешені: **Алға,артқа домалау,**

Мектептің 3-ші сыныптары үшін өрмелеу арқанының ұзындығы **1 м**

...мемлекеттiк бiлiмдiк стандарт талаптарына сай жасалады. **Типтік оқу бағдарламалары**

Мемлекеттік жалпы міндетті стандарт негізінде білім беру **Жалпы білім берудің қызметі**

Мойын бұлшық етін арттыруға арнлаған жаттығу: **Қолымызды басымыздын артына қойып басымызды алға,артқа иу**

Музыкамен орындалатын гимнастика, бұл-**Көркем гимнастика**

Музыканың сүйемелдеуімен әр түрлі гимнастикалық жаттығулардың орындалуы:**Ырғақтық гимнастика**

Мұғалімнің сабақта денеге түсетін салмақты анықтауы тиіс **Сабақ жоспарын құрғанда**

Мұғалім мен оқушы қарым-қатынасының негізі **баланың жеке тұлғасын сыйлау**

Мұғалім жаңа оқу жылы сабақтарына даярлану қажет**оқу жылы басталмас бұрын**

Мұғалім мен оқушы арасындағы қарым –қатынас түрлері: **Авторитарлы, демократиялы, либералды**

Мұғалімнің басты функциясы оқыту, тәрбиелеу, дамыту, қалыптастыру процесін**... басқару**

Мұғалім мен оқушының мақсатты іс-әрекеті арқылы білім, іскерлік, дағдыны қалыптастыру **Оқыту**

Мұғалімнің жеке қасиеттернінің жиынтығы, теориялық және прктикалық дайындығының бірлігі: **Кәсіби құзыреттілік**

Мұғалімнің сабақта денеге түсетін салмақты анықтау тиіс: **Сабақ жоспарын құрғанда**

Мұғалім мен оқушылардың мақсатты әрекеттесуінің барысында білім беру **оқыту процесі**

Мұғалiмнің жетекші… : педагогикалық көрегенділік, дидактикалық, ұйымдастырушылық, эксперссивтік **қабілеттері**

Мұғалімнің аса бағалы педагогтық қасиеті, өзара жақсы қарым-қатынас жасауға негіз болатын адамдар ара қатынасының түрі **ұстаздық әдеп**

Мұз үстінде жүгіруге арналған конькидің түрі: **Конькидің тұрқы ұзын, мұзға тиер табаны пышақтың жүзіндей жұқа,алдыңғы және артқы ұштары сүйірлеу**

Мұз үстінде конькимен әртүрлі ойындар ойнау: **Қимыл –қозғалыс шеберлігін арттырады**

Міндетті түрде басшыға бағынуды талап ететін қарым-қатынас стилі**Авторитарлық**

Нервтер**–сыртқы қабықшамен**

Нөмерлері бірдей ойыншылар жеке командалар тағайындалады: **Ойынмен шұғылданушыларды бір қатарға тұрғызып, екі екіден санау**

Облыстық спорт басқармасы, спорттық мектептер ұйымдастырып өткізетін коньки жарысы **Мектептен тыс жұмыстар**

Ойлау процесінің басты міндеті **Заңдылықтарды ашу**

Ойын барысында, ойыншыларға,жетістіктің нәтижелерін хабарланып отыруның ойынға әсері: **Ойынның қызуына**

Ойын алаңына қажетті құрал –жабдықтар: **Алдын –ала өтеді**

Ойын кезінде ойыншылар саны ереже талабына сәйкес болуы.**Қажет**

Ойын –сауық тұрмыс-салт ойындары: **Ұлттық ойындар**

Ойындарды ұйымдастырудың сәтті өтуінің нәтижесі:**Мұғалімнің шеберлігіне байланысты**

Ойынды өткізген мазмұны мен әдісін білу: **Міндетті**

Ойынның жалпы барысын тоқтатпайтындай етіп беру командасы **Өзгертулер мен ескертулер**

Ойыншылардың ойынға қатысу құжаты: **Ойын өтініші**

Ойлау жөніндегі алғашқы материалистік көзқарастарға негіз болған теория: **сенсуализм**

Оқу пәндерін сыныптарға бөліп,оны оқып үйренуге апталық сағат санын бөлетін мемлекеттік құжат **оқу жоспары**

Оқу жұмысы жоспарларнының негізгі құжаттары: **Жылдық тоқсандық, күнделікті сабақ жоспарлары**

Оқу жұмысын ұйымдастырудың негізгі түрі **Сабақ**

… - оқу ана тiлiнде жүргiзiлсiн деген талапты бастаған қазақ педагогы **Байтұрсынов**

... – оқу пәндерінің құрамын, әрбір сынып, пән бойынша апталық сағат санын анықтайтын мемлекеттік құжат.**оқу жоспары**

...оқу жоспарының негiзiнде жасалады. **Оқу бағдарламалары**

...оқу бағдарламасына сай оқу пәнінің мазмұнын жүйелі түрде баяндайды.**Оқулықтар**

Оқу жылының басында, тоқсан басында немесе жаңа тақырыпты бастағанда өткізілетін сабақ: **Кіріспе сабақ**

Оқу немесе жұмыс орындауында, тұрғылықты жерлерде, спорттық секцияларда дене тәрбиесі және спортпен жүйелі түрде айналысатын адамдар үшін сынама деңгейі: **Ұлттық деңгей**

Оқушы үй тапсырмаларын орындағанда ата – аналары көңіл бөлуді қажет ететін белгілер **Тұлғаның сымбатты қалыптасуына, дұрыс отыруына**

Оқушылар ағзасына түскен күшті қалпына келтіру, бағалау, үйге тапсырма беру: **Қорытынды бөлім**

Оқушылар сыныбы жоғарланған сайын жалпы дамыту жаттығулары: **Күрделенеді**

*Оқушыларды моральдық қасиеттерге итермелеу үшін жүргізілетін жұмыстардың ең маңыздысы:***этикалық әңгімелер**

Оқушыларға сабақты музыкамен жүргізудің тәрбиелік мәні: **Эстетикалық тәрбие**

Оқушыларға жоспарлау, қаржыландыру, еңбек өнімдерін есептеу мен бөлу тәжірибесін үйрету **экономикалық тәрбие**

Оқушыларды жалпы дамыту жаттығуларын орындау үшін сапқа тұрғызу **Бір қатарға созып, үш-төрт қатарға бөліп, дөңгелектеп сапқа тұрғызу**

Оқушыларды сапқа тұрғызу, сабақтын мақсатымен таныстыру жан-жақты дамыту жаттығуларын орындаулары тиіс: **сабақтың дайындық бөлімінде**

Оқушылардың , қызығушылығын көңіл күйінің, назарын белсенді түрде көтеретін оқыту тәсілі **Ойын**

Оқушылардың ағзасын шаршап шалдықтыруға болмайтын жасына дене дамуына сәйкес күнделікті орындалатын гимнастика түрі: **Ертеңгілік гимнастика**

Оқушылардың ақыл ой еңбегі мәдениеті дамыту үшін атқырылатын мақсаты іс- қызмет: **Ақыл ой тәрбиесі**

Оқушылардың жағымды тәжірибесін қалыптастыратын әдістер:**Талап ,қоғамдық пікір,үйрету,жаттықтыру,арнайы тәрбиелік жағдаят**

Оқушылардың білім, іскерлік, дағдыларын тексергенде басшылыққа алынатын құжат **оқу бағдарламалары**

Оқушылардың бойындағы мүмкіндгін анықтайтын 30м,10м х3 рет жүгіру,бір орынан ұзындыққа секіру жаттығулары**дене қасиеті деңгейңн анықтау**

Оқушылардың қозғалыс әрекетіне жұмсалған уақыт, сабақтың жалпы ұзындығына қатынасы: **Қозғау күші тығыздығы**

Оқушылардың организмін қыздырып сабақтың негізгі бөлімінде түсетін күшке даярлау бөлімі:**Дайындық бөлім**

Оқушылардың, қызығушылығын көңіл күйінің, назарын белсенді түрде көтеретін оқыту тәсілі: **Ойын**

Оқушының бойындағы мүмкіндігін анықтайтын, 30м, 10мх3 рет жүгіру, бір орыннан ұзындыққа секіру жаттығулары **Дене қасиеті даму деңгейін анықтау**

Оқушының жалпы дамыту жаттығуларын көрсетуі: **Айнадағы көрініс**

Оқушыларға жаттығу мөлшерін арттырып қосымша тапсырма беріледі**жоғары көрсеткішке жету үшін**

Оқушының қандай да бір қозғалыстық іс –әрекетті автоматты түрде орындауы:**Дағды**

Оқушының жан дүниесін тану қабілеті **перцептивті**

Оқушыларды моральдық қасиеттерге итермелеу үшін жүргізілетін жұмыстардың ең маңыздысы**этикалық әңгімелер**

Оқушылар меңгеруi тиiс негiзгi бiлiм, iскерлiк, дағдылар белгiленген мемлекеттiк құжат**оқу бағдарламасы**

Оқытуды ұйымдастыру формасына жатпайды: **Бақылау.**

Оқытушының жалпы дамыту жаттығуларын көрсетуі **Айнадағы көріністей**

Оқыту функциялары **білімділік, тәрбиелік, дамытушылық**

Оқыту пәнінің мазмұнын ашатын, тақырыптардың кезектестігін, оларды игеруге бөлінген уақыттарды және оқыту пәнінің мақсаты мен міндеттерін анықтайтын құжат: **Оқыту бағдарламасы.**

Оқыту процесі-**Екі жақты**

Оқытудың түрлері **түсіндірмелі, проблемалық, бағдарламалық**

Оқыту функциялары : **Білімділік, тәрбиелік, дамытушылық**

Олимпиада ойынының белгісі ( символы): **Бес түрлі түсті құрсау**

Олимпиадалық ойындар бағдарламасыныа волейбол ойынының еңгізілген жылы: **1964 ж**

Олимпиадалық ойындардың чемпионы болған Қазақстандық футболшы: **Евгений Яровенко**

Олимпиадылық ойындарға Қазақстан атынан қатысқан қазақ гимнастшысы: **Ернар Ерімбетов**

Омыртқаның қозғалысын арттыруға арналаған жаттығулар: **Жатқан қалыпта көпір жасау**

Оңға және солға бұрылу арқылы тежелудің аталуы **Аяқты тіреп**

Орындалу жағынан тіреп секіру түрі**қисық сызықтап және жанамалап**

…ортақ, қоғамға пайдалы мақсат көздейтін адамдар тобы**ұжым**

Орта мектепте шамамен болуға тиісті шаңғы саны **100 – 150 пар**

Орындайтын жаттығулар тәсілі күрделеніп ,жүк түсіру көлемі біртіндеп өсу принципі: **Біртіндеушілік**

Отбасындағы дене тәрбиесінің негізі : **Салауатты өмір салты**

Отбасы мүшелері,дос жарандар, ағайын туыстар жататын топ атауы**Шағын**

Отбасындағы дене тәрбиесін тәрбиелеуге міндетті тұлғалар**ата-аналар**

Отбасының дене тәрбиесімен шұғылдануына алдын –ала қажет етілетін топшама **Апталық күн кестесі**

Өз бетімен жүзу баланың.**Күш қабілетін, жігерін арттырады**

Өзіндік жаңа образдар жасау арқылы әрекетте,жаңа нәтиже беруде көрінетін қиял түрі**творчестволық**

Өзінде тұлғалық оң касиеттерді қалыптастыруға бағытталған адамның саналы іс- әрекеті **Өзін-өзі тәрбиелеу.**

Өз бетімен жүзу кезінде адам денесі.**Сергіп, демалады**

Өз-өзіне массажды барлық денеге жасаудың ұзақтығы 10-20мин

Өзара түсіністікке алып келетін, екі жақты ақпарат алмасу процесі **Қарым-қатынастағы коммуникация**

Өзіндік орын беретін және командалық қорытынды есепке қосылатын жарыс түрі: **Жеке – командалық**

Өлшемі 9х18 м алаңында ойналатын спорт түрі: **Волейбол**

Өмірге, еңбекке және отанды қорғауға дайындау **Дене тәрбиесі мақсаты**

Өмірін мектеп ашуға қазақ баласын оқытуға арналған педагог **Ы.Алтынсарин**

Өндіріс орындарында жұмыс мезгілінде қолданылатын гимнастика түрі: **Бой жау жаттығулары**

Өндірістік қызмет тәртібіндегі жүргізілетін дене тәрбиесі жұмыстары: **Ертеңгілік гимнастика,жұмыс мезгіліндеге бой жазу жаттығулары**

Өнер, мәдениет әлеміндегі шығармашылықтың түпкі негізі**Қиял**

Өткен жаттығулармен жаңа қимыл –қозғалыс әрекеттерін бір сабақта қолдану **аралас сабақ**

Өте жоғарғы деңгейдегі тәрбиелеу және оқыту өнері **педагогикалық шеберлік**

Өрге шығуды үйрену **Қиғаш және тік**

Өрмелеу жаттығуының орындалуы **Аралас асылу және бір қолда асылу**

Өрмелеу жаттығуларының әсері **қол,иық және аяқ күшін арттырады**

Өткен жаттығулармен жаңа қимыл –қозғалыс әрекеттерін бір сабақта қолдану: **Аралас сабақ**

Өткен тәжірибеден алған іздерді жадына қалдырып, оларды қайта танып, жаңғыртумен ақпарат топтауға негізделген психикалық процесс: **Ес**

Өкпе ауруына жатпайтын ауру **цистит**

Өкпе ауруына жататын ауру **эмфизема**

Партада отыру және жазу кездерінде шаршайтын бұлшық еттерді сергітіп,көңіл-күйін көтеретін ойындар топтастығы**үзіліс кезінде орындалатын ойындар**

Педагогика ғылымының зерттейтін нысаны: **Тұтас педагогикалық процесс**

Педагогикалық процестің компоненттері: **Мақсат, міндет, мазмұн, әдіс, форма, нәтиже.**

Педагогикалық мамандықтың ерекшеліктерінің ішінде басымдық берілетін сапа **педагогтың ізденімпаздығы, білім алудағы айрықша қабілеті**

Педагогтық - … пәндi, әдістемесін, тәрбие өнерін жетік білуі, адамгершілігі **шеберлігі**

Педагогтың негізгі мақсаты:**Жас буынға сапалы білім беру мен саналы тірбие беру**

Педагогика ғылымының салалары **мектепке дейінгі педагогика, мектеп педагогикасы, педагогика тарихы, дефектология,**

Педагогика үшін ерекше маңызы бар ғылым саласы: **Психология**

Педагогикалық болмыс фактілерін талдаудың негізгі тәсілдері: **Зерттеу әдістері**

Педагогикалық процессті реттеп отыратын қағидалар: **Оқыту принциптері**

Педагогикалық психология бөлімдері: **Оқыту психологиясы,тәрбие психологиясы,мұғалім психологиясы**

Педагогикалық тиімді жұмысалған уақыт сабақтың жалпы ұзақтығына қатынас : **Сабақтың жалпы тығыздығы**

Педагогиканың негізгі ұғымдары : **Тәрбие,оқыту, білім беру**

Педагогтық - … пәндi, әдістемесін, тәрбие өнерін жетік білуі, адамгершілігі **шеберлік**

Педагогикалық қабілеттің түрлеріне жатпайды **әдептілік, адамгершілік**

Педагогика ғылымының зерттейтін нысаны **тұтас педагогикалық процесс**

Педагогиканың ұлттық бөлімі “Этнопедагогика ” ұғымын тұңғыш рет енгізген ғалым: **Г.Н.Волков**

Педагогикалық экспериментті, педагогикалық тестілеуді және ұжымдағы құбылыстарды зерттеу әдістерінің тобы **Замануи әдістер**

Президенттік сынақ көрсеткіштерінде үштік секіру түрі **Жоқ**

Плеврит бұл-**өкпе ауруы**

Психология пәнінің зерттейтін аймағы: **Психикалық құбылсытардың пайда болуы, дамуы және қалыптасу заңдылықтары**

Психологияның өз алдына дербес эксперименттік ғылым болып бөлініп шыққан уақыты: **1879 жылы**

Психикалық процестерді ата**түйсік,қабылдау,ес,ойлау,сөйлеу,ерік,қиял**

Радикулит бұл-**Омыртқа ауруы**

Республикалық жарыс алдында, мықты шаңғышыларды қадағалау , жергілікті командалық жарыстарға қатыстыру бұл : **Іріктеу**

Реабилитация **–дене жаттығулары арқылы денсаулықты қалыпқа келтіру**

Рондат бұл **Қол арқылы артқа айналу**

....сабағының құрылымы: ұйымдастыру бөлімі, үй тапсырмасын тексеру, қорытындылау, жаңа материалды түсіндіру, бекіту, қорытындылап үйге тапсырма беру. **Аралас**

Сабақта ағзаға түскен күшті тыныш жағдайға келтіру,өткен сабақты қорытындылау бұл**- негізгі бөлім міндеті**

Сабақ арасында ұзақ үзіліс болмауы ,сол арқлы жаттығушылардың дене қуаты дайындығы деңгейін түсірмеу принципі: **Жүйелік принципі**

Сабақ арасындағы ұзақ үзіліс кезінде ойын өткізу мен дене тәрбиесі жаттығуларын орындаудың негізгі мақсаты :**Оқу күнінде жұмыс істеу қабілетін қалыпқа келтіріп, белсенді демалысты ұйымдастыру**

Сабақ тығызыдығын анықтайтын құрал: **Хронометраж**

Сабақтың дәстүрлі емес түрі **панорамалық**

Сабақта оқушылардың оқу жұмыстарын ұйымдастыру формалары: **Дербес, топтық және фронтальді.**

Сабаққа дейінгі гимнастика сергіту сәті, ұйымдастырылған үзіліс : **Оқу мезгіліндегі дене тәрбиесі жұмыстары**