

Bədən tərbiyə və idman testi

Təlimat

İmtahan testinin elektron bukletini təqdim edirik.

Təpşırıqların təlimatı ilə diqqətlə tanış olun.

Testin maksimal xalı 70-dir.

Testi yerinə yetirmək üçün sizə 2 saat 30 dəqiqə verilir.

Uğurlar arzulayırıq!



№ 1-27-ci tapşırıqlar üçün təlimat.

Hər tapşırığa dörd ehtimallı cavab verilir. Onlardan yalnız biri düzdür. Hər bir tapşırıq 1 xalla qiymətləndirilir. Seçdiyiniz cavabı cavablar vərəqində aşağıdakı kimi qeyd edin: cavablar vərəqinin müvafiq xanasında –X işarəsini yazın. Elektron bukleti başqa heç bir qeydi, horizontal və ya üfüqi xətləri, müxtəlif işarələri qeydə almır. Əgər, cavablar vərəqində qeyd etdiyiniz cavabı yenidən düzəltmək istəyirsinizsə, X-lə qeyd etdiyiniz xananı bütövlüklə rəngləyin və sonra düzgün cavabın yeni variantını yazın (X işarəsini yeni xanada qeyd edin). Rənglədiyiniz cavabın yenidən seçilməsi qeyri-mümkündür.

1. Dəqiq reqlamentləşdirilmiş məşq metodunun mahiyyəti nədir?

- Ⓢ) Qısa müddət ərzində hərəkət texnikasını yaxşılaşdırmağa və fiziki qabiliyyətləri inkişaf etdirməyə kömək edir;
- Ⓣ) Bədən tərbiyəsi dərsinin əvvəlcədən təyin edilmiş məqsədi ilə son nəticə arasındakı əlaqəni asanlaşdırır;
- Ⓤ) Bədən tərbiyəsi dərsinin reqlamentini və müddətini təşkilini ciddi dəqiqliklə müəyyənləşdirir;
- Ⓦ) Ciddi şəkildə müəyyən edilmiş hərəkət formasını, təkrar ardıcılığını və dəqiq təyin olunmuş dozalılı yüklənməni əhatə edir.

2. Aşağıdakılardan bədən tərbiyəsi dərsinin qeyri-dərs forması növünə aid olan hansıdır?

- ə) Yeni materialdan öyrəniləcək dərslər;
- ə) Öyrənilən materialı möhkəmləndirmək üçün dərslər;
- ə) Təlim - köməkçi dərslər;
- ə) Öyrənilən materialın nəzarət dərsləri.

3. Aşağıdakılardan hansı iki məlumat hərəkətin məkan xüsusiyyətlərinə aiddir?

- Ⓛ) Bədənin vəziyyəti və traektoriyası;
- ⓓ) Bədənin hərəkət dinamikası və ritmi;
- ⓖ) Hərəkətin amplitudu və tempi;
- Ⓢ) Vaxtın müddəti və tempi.

4. Bədən tərbiyəsi prosesində hansı məsələlər həll olunur?

- ə) İnkişafetdirici, korreksiya və spesifik;
- ğ) İnkişafetdirici, sağlamlaşdırıcı və gigiyenik;
- ç) Ümumi pedaqoji, maarifləndirici, inkişafetdirici;
- ç) Tərbiyəvi, sağlamlaşdırıcı, maarifləndirici.

5. Aşağı ətrafların əzilməsi zamanı ilk yardımın düzgün ardıcılığı hansıdır?

- Ⓚ) İsti sarıq qoymaq, zədələnən ətrafı rahat vəziyyətdə yerləşdirmək və nəqliyyat şinası ilə düzəltmək;
- Ⓛ) Soyuq sarıq qoymaq, bintlə möhkəm sarımaq, zədələnən ətrafı rahat vəziyyətdə yerləşdirmək;
- Ⓜ) Zədələnən nahiyəyə isti sarıq qoymaq və bintlə möhkəm sarımaq, ətrafı rahat vəziyyətdə yerləşdirmək;
- Ⓝ) Bintlə möhkəm sarımaq, zədələnən ətrafı aşağıya sallamaq və rahat vəziyyətdə yerləşdirmək.

6. Hansı məşq texnikası fazalarına daxildir - qaçış, təkən, uçuş, yerənmə?

- а) Qaçaraq uzunluğa tullanma;
- б) Yerindən uzunluğa tullanma;
- в) Qaçaraq topun uzağa atılması;
- г) Qısa məsafədə estafet.

7. Əsas fiziki xüsusiyyətlərə aşağıdakılardan hansı aiddir?

- Ⓛ) Hündürlük, çəki və əzələ kütləsi;
- ⓓ) Güc, sürət və dözümlülük;
- ⓖ) Qaçış, tullanma, atıcılıq;
- Ⓢ) Eşitmə, reaksiya və ritm.

8. Hansı silah təlimi əsasən tarazlığın inkişafında ən effektivdir?

а) Qimnastika paralel qollarında;

б) Hündür turnikdə;

в) Qimnastika tirində;

г) Alçaq keçidə.

9. Elastiklik xüsusiyyətlərinin inkişafı aşağıdakı hansı amillərdən asılı deyil?

- а) Döş və bel ətrafı dövrəsindən;
- б) Oynaqların anatomik quruluşundan;
- в) Əzələlərin və yoqaların elastikliyindən;
- г) Onurğanın fizioloji ayrılıqlərinin inkişafından.

10. Qısa məsafələrə qaçarkən aşağı startın dəfələrlə təkrarlanması və fərqli siqnallarda qaçış istiqamətinin dəyişdirilməsi əsasən nəyə kömək edir?

- ə) Hərəkət koordinasiyasının inkişafına;
- ə) Hərəkət taktikasının və texnikasının mükəmməlləşdirilməsinə;
- ə) Hərəkət reaksiya sürətinin inkişafına;
- ə) Sürət gücü qabiliyyətinin inkişafına.

11. Aşağıdakılardan hansı tsiklik idman növüdür?

- Ⓚ) Qaçış, üzmə və avarçəkmə;
- Ⓛ) Niz və nüvənin atılması;
- Ⓜ) Şüvüllə hündürlüyə tullanma və hündürlüyə tullanma;
- Ⓝ) Üçnövçü, beşnövçü və çoxnövçü.

12. Hansı əlamət insana müəyyən bir intensivliklə, uzun müddətli iş nəticəsində yaranan yorğunluğa qarşı durma imkanını verir?

- а) Güc;
- б) Elastiklik;
- в) Zirəklik;
- г) Dözümlülük.

13. Hansı termin yuxarı hoppanmanın hər hansı bir növünə uyğundur?

- Ⓝ) Ayaqları bükmək;
- Ⓞ) Addımlama;
- Ⓟ) Arxaya əyilmə;
- Ⓠ) Üçqat hoppanma.

14. Aşağıdakılardan fiziki inkişafın göstəriciləri hansıdır?

- ə) Elastiklik və tullanma qabiliyyəti;
- ə) Dözümlülük və fəzada orientləşmə;
- ə) Çəki və döş ətrafı dövrəsi;
- ə) Ağciyərlərin həcmi və tənəffüs tezliyi.

15. Məşqdən sonra ən azı hansı vaxtdan sonra yeməyə icazə verilir?

а) 10-15 dəq;

б) 15-20 dəq;

в) 20-25 dəq;

г) 30-45 dəq.

16. Aşağı başlanğıcdan qaçış hansı məsafədə başlayır?

ə) 30 m., 60 m., 100 m.;

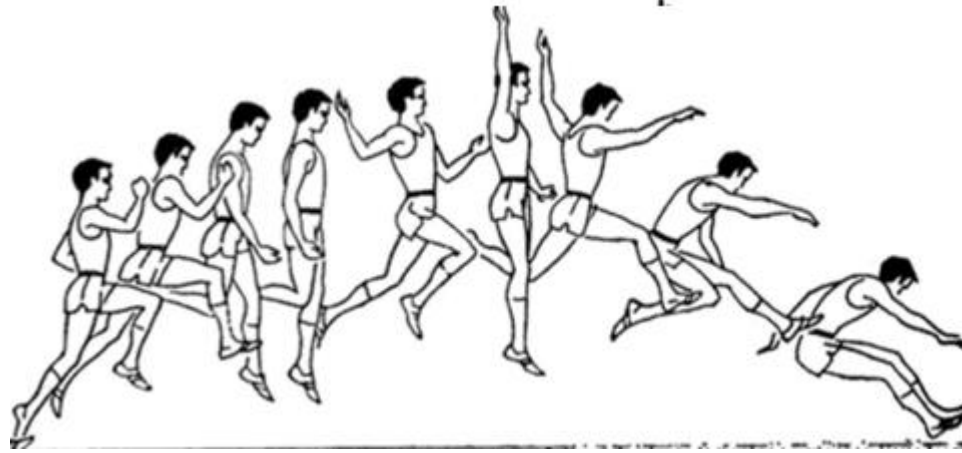
ğ) 30 m., 60 m., 500 m.;

g) 60 m., 200 m., 500 m.;

q) 60 m., 300 m., 600 m.

17. Şəkildə qaçaraq uzunluğa tullanmanın hansı mərhələsi göstərilir?

- ə) Təkan;
- ğ) Uçuş;
- g) Yerənmə;
- ç) Qaçış.



18. Yüngül atletikaya hansı növlərin birliyi aiddir?

- Ⓛ) Qaçış, yeriş, tullanmalar, atıcılıq;
- Ⓜ) Üzmə, atıcılıq, tullanmalar, yeriş;
- Ⓝ) Tüfənglə atma, üzmə, qaçış, tullanmalar;
- Ⓟ) Beşnövcü, qaçış, atıcılıq, tullanmalar.

19. “Döşəmədə əllərlə jimetmə” hansı fiziki xüsusiyyətin inkişafına kömək edir?

Ⓛ) Koordinasiyanın;

ⓓ) Gücün;

ⓖ) Sürətin;

Ⓢ) Düzümlülüyün.

20. “Qısa və sürətli addımlarla qaçma” məşqini hansı idman növünün texnikasını yaxşılaşdırmaq üçün istifadə etməlisiniz?

- ⓐ) Qısa məsafədə qaçmaq;
- ⓑ) Uzun məsafədə qaçmaq;
- ⓒ) Qaçaraq uzunluğa tullanmaq;
- ⓓ) Qaçaraq hündürlüyə tullanmaq.

21. Su ilə möhkəmlənmənin ilk mərhələsində hansı prosedurdan istifadə etmək tövsiyə olunur?

- ə) İlıq duş almaq;
- ə) İlıq suda üzmək;
- ğ) Yaş əysi ilə ovalanmaq;
- ϣ) İlıq su ilə yaxalanmaq.

22. Atletik tullanmalara hansı növlər aiddir?

- Ⓢ) Suya tullanma, qaçaraq uzunluğa və yerindən uzunluğa tullanma, üçqat tullanma;
- ⓑ) Qimnastika ipi ilə tullanmalar, qaçaraq uzunluğa tullanma, üçqat tullanma və şüvüllə hündürlüyə tullanma;
- ⓖ) Hündürlüyə tullanmalar, qaçaraq uzunluğa tullanma, şüvüllə hündürlüyə tullanma, üçqat tullanma;
- ⓓ) Yerindən hündürlüyə və uzunluğa tullanma, tramlindən tullanma və şüvüllə hündürlüyə tullanma.

23. Hansı xüsusiyyətlər hərəki fəaliyyətin quruluşunu təyin edir?

- Ⓛ) Statistlik və izometrik;
- ⓓ) Ordinar və ekstremal;
- ⓖ) Texniki və spesifik;
- Ⓢ) Kinematik və dinamik.

24. Hansı idman növündə komanda bir qol vurmaqla 1, 2 və ya 3 xal toplaya bilər?

- а) Həndbol;
- б) Basketbol;
- в) Futbol;
- г) Voleybol.

25. Uzunluğa tullanma zamanı yerənmə üçün düzgün mövqe hansıdır?

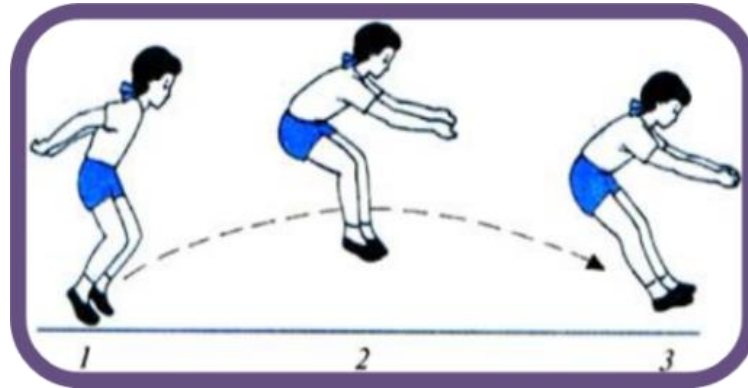
- а) Yerənmə hər iki ayaqda, ağırlıq mərkəzini irəliyə və aşağıya doğru istiqamətləndirərək yerinə yetirilməlidir;
- б) Yerənmə anında təkən ayağı aşağı endirməli və holaylandırıcı ayaq ilə birləşdirilməlidir;
- в) Yerənkən təkən ayaq tamamilə düz vəziyyətdə olmalı, holaylandıran ayağı yüksək holaylandıraraq hər iki ayaqlar üzərinə enilməlidir;
- г) Enmə hər iki ayaqlar üzərinə, ayaqlar çiyin enində aralı vəziyyətdə, ağırlıq mərkəzini arxaya və aşağı ötürərək yerinə yetirilməlidir.

26. Uzun məsafəyə qaçış hansı fiziki xüsusiyyətin inkişafına kömək edir?

- а) Elastikliyin;
- б) Dözümlülüyün;
- в) Zirəkliyin;
- г) Sürətin.

27. Şəkildə hansı hərəkət təsvir edilmişdir?

- ə) Qaçaraq üçqat tullanma;
- ə) Qaçaraq uzunluğa tullanma;
- ç) Yerindən uzunluğa tullanma;
- ç) Yerindən hündürlüyə tullanma.



№ 28 –32. *Açıq sonlu* tapşırıq

Tapşırığın təlimatı – Tapşırıq sizdən verilmiş məsələlər haqqında əsaslandırılmış müzakirəni tələb edir. Tapşırığın şərtini və sualı diqqətlə oxuyun. Nəzərə alın ki, cavab konkret və suala adekvat olmalıdır. Cavabları cavablar vərəqəsində müvafiq tapşırığın cavabı üçün ayrılmış sahəyə yazın.

(4) 28. Şəkildə “irəli düşmə” hərəkətinin iki variantı təsvir olunub.



Variant 1

Variant 2

(1) 1. Yazın, hansı variant düzdür?

(3) 2. Cədvəldə 3 əzələni yazın, hansının ki, aktiv işləməsinə və inkişaf etməsinə irəli düşmə məşqi köməklik edir.

(3) 29. İdman yerişini öyrədən 3 məşqi yazın:

(3) 30. Şagird dördüncü sinfin sonunda bədən tərbiyəsi standartı ilə müəyyən edilmiş fəal iştirak istiqaməti üzrə nail olacaq 3 nəticəni yazın:

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək.)

(5) 31. Voleybolda top ötürmənin 5 üsulunu yazın:

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək.)

(4) 32. Məşq zamanı şagirdin ürəyi getdikdə, ilk yardım etmək üçün müəllimin edəcəyi 4 vacib əməli yazın.

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək.)

№ 33 – 36 Tapşırıq – “*Düzdür-ჭეშმარიტობა- səhvdir-მცდარობა*”

Tapşırıqın təlimatı –Verilmiş müddəanı diqqətlə oxuyun. Əgər müddəanı düzgün hesab edirsinizsə, bu təqdirdə müvafiq xananı qeyd edin. Belə halda şərh etmə tələb olunmur. Əgər müddəanı səhv hesab edirsinizsə, bu təqdirdə müvafiq xananı qeyd edin və cavablar vərəqinin müvafiq tapşırıq üçün ayrılmış sahəsində düzgün ifadəsini yazın. (Hər düz cavab 2 xalla qiymətləndiriləcək.)

33. XTEO şagirdlərin təhsil prosesinə cəlb olunmasını təmin etmək üçün standartlar nəzərə alınmaqla yaş dövrünə uyğun məşqlər və oyunlar planlaşdırılmalıdır.

34. I-IV sinif şagirdləri qiymətləndirildikdə sinif və yekunlaşdırıcı tapşırıqların komponentlərində inkişafetdirici və müəyyənləşdirici qiymətləndirmədən istifadə edilir.

35. Orta intensivli yüklənmələr zamanı 12 yaşlı şagirdin ürək döyüntüsünün tezliyi maksimal ürək döyüntüsünün göstəriciləri 50-70% arasında dəyişməlidir.

36. Şagird arxası üstə vəziyyətdə çiyinləri üstə durmanı yerinə yetirir, müəllim bədəni şaquli vəziyyətdə saxlamaq üçün şagirdi bir əli ilə bel nahiyəsindən tutur və ön tərəfdən sığortalayır.

(4) № 37- 40 Tapşırıq – uyğunluğun müəyyən edilməsi.

Tapşırıq üçün təlimat – A sütununda verilmiş şərtə B sütununda verilmiş ehtimal olunan cavabları uyğunlaşdırın. Nəzərə alın, bir şərtə yalnız bir cavab uyğun gəlir. Düzgün cavabı cavablar vərəqəsinin müvafiq xanasında qeyd edin.





37. A sütunda verilmiş şərh ilə B sütunda verilmiş intellekt növləri arasındakı uyğunluğu müəyyən edin:

N	Şərh (A)	İntellekt növləri (B)
1.	Şagird bədəni idarə etmə, hərəkətləri idarə etmə və dəyişdirmə qabiliyyətinə malikdir; fiziki fəaliyyət göstərmək bacarığı var; bədən hissləri ilə asanlıqla öyrənir.	s) Məkan intellekti b) Kinestetik intellekti
2.	Şagird rəsm, bina, dizayn işlərini sevir, xəritələri və diaqramları asanlıqla başa düşür, ətrafdakı obyektlərin düzənini asanlıqla xatırlayır, təsviri və yerini dəqiq şəkildə bərpa edə bilər.	d) İntrapersonal intellekti e) Naturalist intellekti
3.	Şagird təbiəti və ətraf mühiti dərk etmə qabiliyyətinə malikdir. Zamanla ətrafdakı hadisələrin qarşılıqlı asılılığını və dəyişikliklərini öyrənir.	g) Linqvist intellekti z) İnterpersonal intellekti
4.	Şagird özünü tanımaq, müstəqil yaşamaq və tədris prosesini idarə etmə qabiliyyətinə malikdir. Özünü yaxşı bilir, istədiyini başa düşür və məqsədlərinə nail olmağa çalışır.	

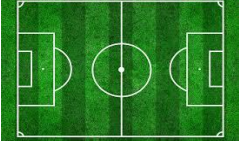

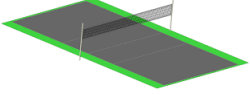






38. A sütununda verilmiş şərh ilə B sütundakı müvafiq məşqçilərin təşkili üsullarını uyğunlaşdırın:

N	Şərh (A)	Üsul (B)
1.	Hər bir şagird üçün müəyyən bir tapşırıq verilir və onlar bu tapşırığı müstəqil şəkildə yerinə yetirirlər.	a) Frontal üsul b) Dəyişən məşq üsulu
2.	Xüsusi hazırlanmış və yerləşdirilmiş "stansiyalarda" şagirdlər tərəfindən tapşırıqların ardıcıl yerinə yetirilməsi.	g) Fərdi üsul
3.	Eyni tapşırığı şagirdlərin hamısının eyni vaxtda yerinə yetirilmələri.	d) Ekstensiv üsul e) Qrup üsulu
4.	Şagirdin quruluşu çətin olmayan yaxşı mənimsənilmiş məşqin fasilələrlə yerinə yetirməsi. Şagirdlərin bir-birilərinə mane olmadan yerləşdirilməsi.	z) Dairəvi məşq üsulu f) Axın üsulu

39. A sütunda təqdim olunan fiziki məşqləri B sütunundakı fiziki xüsusiyyətlərlə uyğunlaşdırın:

N	Fiziki məşq (A)	Fiziki xüsusiyyətlər (B)
1.		s) Zirəklik b) Dözümlülük
2.		d) Sürət e) Güc
3.		g) Elastiklik z) Koordinasiya
4.		

40. A sütündakı idman növünün oyun mühitini B sütündakı müvafiq top növü ilə uyğunlaşdırın:

Oyun mühiti (A)		Top (B)	
1.		ə)	
2.		ğ)	
3.		ğ)	
4.		ğ)	
		ə)	
		ə)	