

Bədən tərbiyə və idman testi

I variant

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) 1. Əzələ gücünün inkişafını təşviq etmək üçün əsasən hansı məşq üstünlük təşkil edir?

Ⓛ) Çiyin əzələsini uzatmaq üçün məşq;

Ⓜ) Oynaqları uzatmaq üçün məşq;

Ⓝ) Kanatla dırmaşma məşqi;

Ⓞ) Topun atılması məşqi.

(1) 2. Aşağıdakı qidalardan hansı əsasən immunitet sisteminin uğurlu fəaliyyətinə kömək edir?

Ⓛ) Karbohidratla zəngin qidalar;

ⓓ) Vitaminlərlə zəngin qidalar;

ⓖ) Yağlı qidalar;

Ⓢ) Ədviyyatla zəngin qidalar.

(1) 3. Aşağıdakı fiziki xüsusiyyətlərdən hansının intensiv inkişafı elastikliyə mənfi təsir göstərir?

ə) Güc;

ə) Zirəklik;

ə) Koordinasiya;

ə) Sürət.

(1) 4. Aşağıdakılardan hansı atletikada ən sürətli qaçış növüdür?

Ⓛ) Marafon qaçışı;

ⓓ) Stayerli qaçış;

ⓖ) İrəli-geri qaçışı;

Ⓢ) Sprinter qaçışı;

(1) 5. Müəllim sayarkən baza mərhələsi şagirdləri bir sırada düzülür, ayaqlar çiyin enində aralı vəziyyətdə əl və ayaq bloklarını yerinə yetirirlər. Əsasən qeyd olunmuş məşqləri hansı idman növündə istifadə edirlər?

а) Atletikada;

б) Karatedə;

в) Həndbolda;

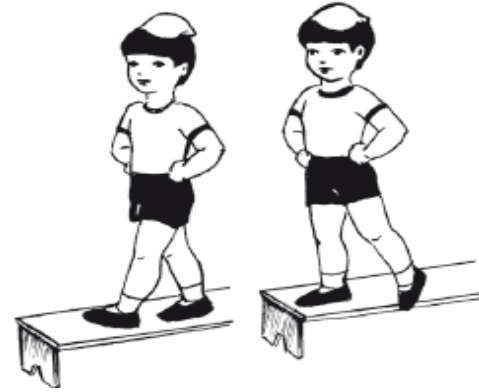
г) Qimnastikada.

(1) 6. Aşağıdakılardan kompilyasiya məşqlərinin təsvirinə hansı uyğundur?

- а) Ümumi inkişaf məşq kompleksləri;
- б) Qimnastika avadanlıqları üzərində məşqlər;
- в) Dəqiq tənzimlənmiş məşqlər;
- г) Çevrədə şagirdlərin razılaşmış icraları.

(1) 7. Şəkildə göstərilən başında yüklə hərəkət nəyə kömək edir?

- ⤵) Statik tarazlığın qorunmasına;
- ⤵) Düz yerişin formalaşmasına;
- ⤵) Koordinasiya bacarıqlarının inkişafına;
- ⤵) Düzümlülük xüsusiyyətlərinin inkişafına.



(1) 8. Aşağıdakılardan hansı bədən tərbiyəsinin spesifik prinsipinə aiddir?

ə) Bədən tərbiyəsi prosesinin davamlılığı prinsipi;

ə) Əyanilik və şüurluluq prinsipi;

ə) Tərbiyə və fəallıq prinsipi;

ə) Əlçatımlılıq və fərdilik prinsipi.

(1) 9. Hansı məşq əsasən manipulyasiya bacarıqlarının inkişafına kömək edir?

ə) Gimnastika stulundan fərqli məsafələrə tullanmalar;

ə) Qeyri-sabit hərəkətli səthdə məşqlər;

ğ) Qeyd olunmuş məsafədə əl ilə top daşımaq;

ϑ) Bərabər və yavaş sürətlə qaçış.

(1) 10. Aşağıdakı hansı termin tərifə uyğundur: "Bədənin və ya onun ayrı hissələrinin fəzada keçdiyi yol"?

ə) Hərəkət trayektoriyası;

ə) Hərəkət tempi;

ə) Hərəkət amplitudu;

ə) Bədənin vəziyyəti.

(1) 11. Aşağıdakılardan bədən tərbiyəsi məsələlərinə hansı aiddir?

Ⓛ) Yüksək idman nəticələrinə nail olmaq;

Ⓜ) iziki xüsusiyyətlərin inkişafı;

Ⓝ) Ümumi bacarıqların inkişafı;

Ⓞ) Yarışlarda iştirak etmək.

(1) 12. Sadalanan hansı idmançı Olimpiya oyunlarında ən çox yarışdı?

ა) Viktor Saneyev;

ბ) Koba Tsakadze;

გ) Nino Salukvadze;

დ) Omar Pxakadze.

(1) 13. Bədən tərbiyəsi və idman standartlarının hansı sahəsi qız və oğlan uşaqlarının müntəzəm fiziki fəallıqlarda bərabər iştirakını təmin edir?

- а) Sağlamlıq və təhlükəsizlik;
- б) Hərəkət və motor bacarıqları;
- в) Təhlükəsizlik və motor bacarıqları;
- г) Aktiv iştirak.

(1) 14. Hansı təsvir nazik (incə) və iri (kəbud) motor bacarıqlarının inkişaf xüsusiyyətlərinə uyğundur?

- а) Nazik motor bacarıqlarının inkişafı iri motor bacarıqlarının inkişafından daha tez başa çatır;
- б) İri motor bacarıqlarının inkişafı nazik motor bacarıqlarının inkişafından daha tez başa çatır;
- в) Nazik və iri motor bacarıqlarının inkişaf sürəti bərabərdir və 7 yaşında tamamlanır;
- г) Nazik və iri motor bacarıqlarının inkişaf sürəti bərabərdir və 18 yaşında tamamlanır.

(1) 15. Aşağıdakı fəaliyyətlərdən hansı ürək döyüntüsünün artmasına kömək etmir?

Ⓛ) Səhər qaçışı;

ⓓ) Çayda üzmək;

ⓖ) Yüklə məşq;

Ⓢ) Dik durmaq.

(1) 16. "Gözün və əlin eyni vaxtda və razılaşdırılmış hərəkətləri" daxil olan məşqlər nəyin inkişafına kömək edir?

ⓐ) Tarazlığın;

ⓑ) Elastikliyin;

ⓒ) Koordinasiyanın;

ⓓ) Düzümlülüyn.

(1) 17. Şagird inkişafetdidici qiymətləndirmənin hansı formasından istifadə edə bilər?

а) Şifahi rəy;

б) Qarşılıqlı qiymətləndirmə;

в) Yazılı rəy;

г) Həvəsləndirmə.

(1) 18. Elastiklik səviyyəsi sadalananların hansından asılı deyil?

Ⓛ) Şagirdin hündürlüyündən;

Ⓜ) Şagirdin cinsiyyətindən;

Ⓝ) Şagirdin yaşında;

Ⓞ) Şagirdin məşqindən.

(1) 19. Şagirdin həyata keçirdiyi hansı hərəkət onun tənqidi düşünmə qabiliyyətini inkişaf etdirdiyini göstərir?

- ɹ) Müxtəlif məşqləri uğurla yerinə yetirə bilir;
- ʒ) Dinləyərək vacib məlumatları əldə edə bilir;
- ʔ) Müəllimin həyata keçirdiyi hərəkəti səhvsiz təkrarlayır;
- ϣ) Yeni məşqin texniki detallarına dair suallar verə bilir.

(1) 20. Aşağıdakı təsvirlərdən hansı yüklənmə növünə aiddir:

а) Stabil yüklənmə;

б) Standart yüklənmə;

в) Ordinal yüklənmə;

г) Ekstremal yüklənmə;

(1) 21. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi prosedurları nəticəsində şagirdin əldə etdiyi əsas nəticə nədir?

- Ⓢ) Orqanizmin dəyişkən ətraf mühit şərtlərinə dözümlülüyü;
- Ⓣ) İctimaiyyət üzvləri ilə yaxşı ünsiyyət bacarıqları;
- Ⓤ) Məşq zamanı yüksək elastiklik səviyyəsi;
- Ⓦ) Komanda oyunlarında müstəqillik göstərmə imkanı.

(1) 22. XTEO şagirdlərinin bədən tərbiyəsi dərsinə cəlb olunmasını asanlaşdırmaq üçün aşağıdakı əsas prinsiplərdən hansı yerinə yetirilməlidir?

- ə) Dərsdə bütün şagirdlər üçün bərabər yüklənmənin təmin edilməsi;
- ə) Bütün oyun və məşqlərin müəyyən yaş qrupu üçün seçilməsi;
- ə) Bütün şagirdlər üçün təhlükəsizlik, əməkdaşlıq və ədalətin təmin edilməsi;
- ə) Sınıfdə gender, mədəni və ənənəvi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması.

(1) 23. Aşağıdakılardan hansı bədən tərbiyəsinin bütün spesifik vasitələrini təsvir edir?

ə) Hərəkətlilik bacarığı, yüklənmə və istirahət;

ə) Sağlamlıq, hərəkət və motor bacarıqları;

ə) Məşq, təbii amillər və gigiyenik şərtlər;

ə) Hərəkətin reqlamentləşmiş variasiyası.

(1) 24. Aşağıdakılardan hansı fiziki məşqlərin təsnifatı üçün əsasdır?

- ⓐ) Bioloji inkişafın xüsusiyyətləri;
- ⓑ) Əsasən fiziki xüsusiyyətlərin inkişafı;
- ⓓ) Psixoloji və emosional əsaslar;
- ⓔ) Bio-sosial inkişafın xüsusiyyətləri.

(1) 25. Aşağıdakılardan hansı hərəkət xüsusiyyətlərinə aid deyil?

ə) Kinematik xüsusiyyətlər;

ə) Məkan xüsusiyyətləri;

ə) Ritmik xüsusiyyətlər;

ə) Variasiya xüsusiyyətləri.

(1) 26. Aşağıdakılardan hansı bədən tərbiyəsi metodlarının spesifik komponentlərinə uyğundur?

- Ⓛ) Yüklənmə və istirahət;
- ⓓ) Reabilitasiya-rekreasiya;
- ⓖ) Texnika sabitliyi və variasiyalıq;
- Ⓢ) Hərəkət müddəti və ritmi.

(1) 27. Hərəkəti bacarıqları və bacarıqlarının inkişaf səviyyəsinin proqramın normativ tələblərinə uyğunluğunu aşağıdakılardan hansı əks etdirir?

Ⓛ) Fiziki fəallıq;

ⓓ) Fiziki mükəmməllik;

ⓖ) Fiziki hazırlıq;

Ⓣ) Bədəni tərbiyəsi.

28 –32. *Açıq sonlu tapşırıq*

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

(4) 28. Şəkildə yüklə məşqin həyata keçirilməsinin iki variantı təsvir olunub.



Variant 1

Variant 2

Təyin edin:

(1) 1. Hansı variant düzdür?

(3) 2. İbtidai sinif şagirdlərində ağır yüklə məşqin səbəb ola biləcəyi 3 sağlamlıq problemini cədvəldə yazın.

(3) 29. Şagird məşq zamanı dirsəyin açıq xəsarətini aldı, nəticədə az miqdarda qan axmağa başladı və qan damcıları idman avadanlığının üzərinə düşdü.

Problemi həll etmək üçün edəcəyiniz üç vacib əməli cədvəldə yazın.

(3) 30. Məktəbin baza mərhələsində bir əllə kiçik ağırlıqlı topun atılmasının öyrənilməsi üçün atletikada tövsiyə olunan 3 məşqi yazın.

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

(5) 31. Gimnastikanın 5 statik məşgini yazın.

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək)

(4) 32. Əllərin sabun və su ilə düzgün yuyulmasını əks etdirən 4 vacib əməli yazın.

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək)

33 – 36 Tapşırıq – “*Düzdür-ჭეშმარიტია- səhvdir-მცდარია*”

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.)

(2) 33. İnkişafetdirici qiymətləndirmə tədris planının nəticələri ilə nisbətində şagirdin nailiyyətinin səviyyəsini təyin edir.

(2) 34. Olimpiya simvollarının istənilən kommersiya məqsədi ilə istifadəsi olimpiya nizamnaməsi əsasında mümkündür.


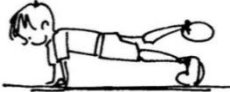


(2) 35. Zirəklik, tarazlığı pozmadan, istiqamətin sürətli dəyişməsi ilə qarşılıqlı razılaşdırılmış dəqiq hərəkətlər etmək bacarığıdır.

(2) 36. Fiziki məşq, bədən tərbiyəsinin bu və ya digər məsələni həll etmək üçün xüsusi seçilmiş məqsədəuyğun bir hərəkətdir.

(4) 37- 40 Tapşırıq – uyğunluğun müəyyən edilməsi.

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

(4) 37. A sütunda bədənin tarazlaşdırma məşğinin müxtəlif mövqeləri verilib. Şagirdin müxtəlif mövqelərdə bədənin neçə nöqtədə tarazlığı saxladığını müəyyənləşdirin və (B) sütundakı ifadə ilə uyğunlaşdırın.

| | Tarazlıq məşqi (A) | İfadə (B) |
|----|--|--|
| 1. |  | <ul style="list-style-type: none"> ə) Bədənin 1 nöqtəsində ə) Bədənin 2 nöqtəsində |
| 2. |  | <ul style="list-style-type: none"> ə) Bədənin 3 nöqtəsində ə) Bədənin 4 nöqtəsində |
| 3. |  | <ul style="list-style-type: none"> ə) Bədənin 5 nöqtəsində ə) Bədənin 6 nöqtəsində |
| 4. |  | |

(4) 38. A sütündakı təriflər ilə B sütündakı terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyənəldirin.

| N | Tərif (A) | Terminlər (B) |
|-----------|--|---|
| 1. | Hərəkətin struktur bütövlüyü, bütün tərkib hissələrinin, elementlərinin və işarələrinin birliyi. | ə) Fiziki məşqlərin məzmunu ə) Fiziki məşq texnikaları |
| 2. | Hərəkət məsələlərinin məqsədəuyğun və effektiv şəkildə həll etməsinə köməklik edən üsullar | ə) Texnikanın detalları |
| 3. | Dəyişiklikləri məhdud aralıqda əsas mexanizmi pozmayan hərəkət xüsusiyyətləri. | ə) Texnikanın əsası ə) Fiziki məşq forması |
| 4. | Məşq zamanı orqanizmdə baş verən və məşqçiyə təsirini göstərən hərəkətlər və əsas proseslər. | ə) Texnikanın müəyyənedici halqası ə) Hərəkətin əsas mərhələsi |

(4.) 39. A sütündakı təriflər ilə B sütündakı terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyənləşdirin.

| | Tərif (A) | Termin (B) |
|----|---|---------------------|
| 1. | Məşqə başladıda əsas vəziyyət . | ə) Dönmə |
| 2. | Yerində fərqli mövqələrdə tarazlığın saxlanması | ə) İlk vəziyyət |
| 3. | Bədənin öz oxu ətrafında fırlanması | ə) Tullanma |
| 4. | İdman avadanlığı və ya tətbi ətrafında bədənin dairəvi hərəkəti | ə) Fırlanma |
| | | ə) Statik tarazlıq |
| | | ə) Dinamik tarazlıq |

(4) 40. A sütunda təqdim olunan qida maddələri ilə B sütunda sadalanan funksiyalar arasındakı uyğunluğu müəyyənləşdirin:

| | Qida maddələri (A) | Funksiyası (B) |
|-----------|---------------------------|--|
| 1. | Kalsium | s) Əzələ toxumasının əmələ gəlməsinə kömək edir b) Sümük toxumasının əmələ gəlməsinə kömək edir |
| 2. | Dəmir | g) Orqanizmi enerji ilə təmin edir |
| 3. | Zülal | ç) Görmə və böyümə proseslərinə kömək edir ç) Orqanizmi dehidratasiyadan qoruyur |
| 4. | Vitamin A | z) Qan hüceyrələrinin əmələ gəlməsini təmin edir |