Bədən tərbiyə və idman testi

Təlimat

Imtahan testinin elektron bukletini təqdim edirik.

Tapşırıqların 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 cavabın dörd variantı əlavə edilir. Onlardan yalnız biri düzdür. Hər bir tapşırıq 1 balla qiymətləndirilir. Seçdiyiniz cavabı cavablar vərəqində aşağıdakı kimi qeyd edin: cavablar vərəqinin müvafiq xanasında –X işarəsini yazın. Elektron proqram başqa heç bir qeydi, şaquli və üfüqi xətləri, müxtəlif işarələri qeydə almır. Əgər, Siz öz cavabınızı dəyişmək istəyirsinizsə, X-lə qeyd etdiyiniz xananı bütünlüklə rəngləyin və sonra düzgün cavabın yeni variantını yazın (X işarəsini yeni xanada qeyd edin). İlkin cavaba yenidən qayıtmaq qeyri-mümkündür.

(1) 1. Aşağıdakı hansı idman növü fiziki çevikliyin inkişafına ən effektiv şəkildə kömək edir?

ə) Ağır atletika;

ə) Gimnastika;

ə) Atıcılıq;

ə) Yüngül atletika.

(1) 2. Xüsusi yüklənmələr zamanı yorğunluğa qarşı müqavimət qabiliyyətinə dözümlülüyün hansı növü uyğundur?

ა) İnterval dözümlülük;

ბ) Ümumi dözümlülük;

გ) Sensor dözümlülük;

დ) Xüsusi dözümlülük.

(1) 3. Uşaq Hüquqları Konvensiyasına əsasən uşaqlıq dövrü hansı yaşa qədər müəyyənləşdirilir?

ə) 14 yaşa qədər;

b) 16 yaşa qədər;

c) 18 yaşa qədər;

d) 21 yaşa qədər.

(1) **4. Gürcüstan Olimpiya Komitəsi neçənci ildə yaradılıb?**

ა) 1896-cı ildə;

ბ) 1911-ci ildə;

გ) 1960-cı ildə;

დ) 1989-cu ildə.

(1) 5. Sürət bacarığını inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı hansı üsul tövsiyə olunur?

ა) İqlim şəraitini dəyişməklə təmrin üsulu;

ბ) Dəqiq reqlamentləşdirilmiş təmrin üsulu;

გ) Tarazlaşdırılmış yüklərlə təmrin üsulu;

დ) Dairəvi üsulu.

(1) 6. Uşağın fiziki inkişafını qiymətləndirmək üçün aşağıdakı göstəricilərdən hansı istifadə olunur?

ა) İdman nailiyyətlərini və fiziki hazırlığı əks etdirən göstəricilər;

ბ) Bədənin, onun hissələrinin və mator bacarıqlarının inkişafını əks etdirən göstəricilər;

გ) Yalnız bir idman növünə xas olan motor bacarıqlarının inkişafını əks etdirən göstəricilər;

დ) İki və daha çox idman növünə xas olan motor bacarıqlarının inkişafını əks etdirən göstəricilər.

(1) 7. Məktəbin baza səviyyəsində voleybol təliminin ilkin mərhələsində əsasən hansı bacarığın inkişafına diqqət yetirilir?

ა) Ayaq üstə durmaq və hərəkət etmək;

ბ) Topun daşınması;

გ) Topun atılması;

დ) Qaçış və təkanvermə.

(1) 8. Qısa məsafəyə qaçış zamanı şagirdin gövdə və ətraflarının vəziyyətini aşağıdakılardan hansı təsvir edir?

ə) Gövdə arxaya əyilir, bel arxaya əyilir, dirsək oynağında bükülmüş əllər sürətlə irəli-geri hərəkət edir;

b) Gövdə düzəldilir, qollar dirsəklərdə güclü şəkildə bükülür, qaçarkən əl pəncələri yarı sıxılır və ya düzəldilir;

c) Gövdə bir az qabağa əyilir, dirsək oynağında bükülmüş əllər ayaqların hərəkəti ilə eyni ritmdə sürətlə irəli-geri hərəkət edir;

d) Gövdə arxaya əyilir, bel arxaya əyilir, bir az bükülmüş ayaqda pəncənin əvvəlcə ön hissəsi, sonra isə bütöv pəncə yerə dəyir.

(1) 9. Aşağıdakı fəaliyyətlərdən hansı ümumi dözümlülük qabiliyyətinin inkişafını təmin edir?

ə) Öz bədən çəkisi ilə təmrinlər;

b) Qısa və orta məsafələrə maksimal sürətlə qaçış;

g) Partnyora qarşı cütlükdə təmrinlər;

q) Yüngül və dəyişkən intensivliklə davamlı qaçış.

(1) 10. Atletika qaydalarına əsasən, uzun məsafəyə qaçış necə başlayır?

ა) Qaçış aşağı başlanğıcdan başlayır;

ბ) Qaçış qısa qaçışla başlayır;

გ) Qaçış yüksək başlanğıcla başlayır;

დ) Qaçış istənilən başlanğıcdan başlayır.

(1) **11. Qədim Olimpiya Oyunları harada keçirilirdi?**

ə) Spartada;

b) Olimpiyada;

c) Afinada;

ç) Romada.

(1) **12. Sadalananlardan hansı “kross” qaçış növünə uyğundur?**

ə) 400 metr məsafəyə sürətli qaçış;

ğ) 200 metr məsafəyə maneələrlə qaçış;

ğ) Qısa məsafəyə yavaş sürətlə qaçış;

q) Cığır qaçışı.

(1) **13. Basketbol matçının sonunda nəticə bərabər olarsa, hakim əsas vaxta neçə dəqiqə əlavə edə bilər?**

ə) 3 dəq.;

ğ) 5 dəq.;

ğ) 7 dəq.;

ɣ) 10 dəq.

(1) **14. Basketbol oyunu hansı hərəkətlə başlayır?**

ა) Meydançanın mərkəzinə hakimin mübahisəli topu atması ilə;

ბ) Meydançanın ətrafında şərəfli qaçış ilə;

გ) İsinmə təmrinləri ilə;

დ) Meydançanın kənarından topun atılması ilə.

(1) 15. Aşağıdakılardan hansı ibtidai məktəb səviyyəsində bədən tərbiyəsinin hədəf prioritetinə aiddir?

ა) Əzələ gücünün maksimal inkişafı;

ბ) İldə iki dəfə normativlərin təqdim edilməsi;

გ) Qamətin düzgün formalaşmasına kömək etmək;

დ) Dözümlülüyün maksimal inkişafı.

(1) **16. Aşağıdakılardan hansı gimnastikanın idman avadanlıqlarına *aid deyil?***

ə) Gimnastika keçisi və paralel qollar;

b) Gimnastika kəndiri və gimnastika ipi;

c) Turnik və təkan tramplini;

ç) Halqalar və gimnastika tiri.

(1) 17. Yuxunun pozulması ən çox hansı sistemin fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir?

ə) Sümük-əzələ sisteminin;

ğ) Həzm sisteminin;

ğ) Mərkəzi sinir sisteminin;

q) Sümük-oynaq sisteminin.

(1) **18. Qamətin pozulmasının əsas səbəbi hansıdır?**

ə) Şagirdin yaşının artması;

ğ) Bel çantasından istifadə etməsi;

ğ) Qidada doymamış yağların azlığı;

q) Bir əllə ağır çantanın daşınması.

(1) **19. Basketbol terminə - "canlı" topa hansı təsvir uyğundur?**

ə) Atış uğurludur, əgər top səbətə düşərsə;

ğ) Cərimə zərbəsindən səbətə düşən hər hansı bir top;

g) Əgər mübahisəli atma zamanı top baş hakimin əlindən düşürsə;

q) Səbətə atılan zaman oyunçulardan birinə toxunan top.

(1) 20. Aşağıdakılardan hansı sıraya düzülüş təmrinlərinin təsvirinə uyğundur?

ə) Sıraya düzülüşdə razılaşdırılmış hərəkətlər;

ğ) Gimnastika alətləri üzərində təmrinlər;

ğ) Ümumi inkişafetdirici təmrinlər;

ɵ) Sürət-güc bacarıqlarını inkişaf etdirən təmrinlər.

(1) 21. Aşağıdakı təsvirlərdən hansı fiziki gücün keyfiyyətinə uyğun gəlir?

ə) Həm bir, həm də iki əllə ağır əşyaları qaldırmaq bacarığı;

b) Effektliliyi azaltmadan uzun müddət fiziki fəaliyyət göstərmək bacarığı;

c) Əzələ gərginliyi ilə xarici və ya hər hansı bir hərəkətə müqavimət göstərmək bacarığı;

d) Motor tapşırıqlarını mükəmməl və tez həll etmə bacarığı.

(1) 22. Aşağıdakılardan hansı orqanizmin möhkəmləndirilmə formasını təsvir edir?

ə) Üzgüçülük və günəş vannası qəbulunun kombinasiyası;

ğ) Orqanizmin ətraf mühit amillərinə uyğunlaşması;

ğ) Funksional qabiliyyətlərin reabilitasiyası;

q) Travmatik xəsarətlərin prevensiyası.

(1) **23. Voleybol qaydalarına əsasən meydançada düzgün hərəkət texnikasına hansı təsvir uyğundur?**

ə) Meydançada hərəkət qaçış və yana addımlarla tamamlanır;

b) Meydançada hərəkət addımlama, yana tullanma və irəli tullanma hərəkətləri ilə tamamlanır;

c) Meydançada hərəkət normal addımlama və yuxarı tullanma hərəkətləri ilə tamamlanır;

ç) Meydançada hərəkət addımlama, qaçma və yerindən irəliyə tullanma hərəkətləri ilə tamamlanır.

(1) **24. Futzal matçının bir taymı neçə dəqiqə davam edir?**

ა) 15 dəq.;

ბ) 20 dəq.;

გ) 30 dəq.;

დ) 40 dəq.

(1) 25. Qızın incə motor hərəkətlərini yüksək səviyyədə yerinə yetirməyə əlin hansı anatomik xüsusiyyəti kömək edir?

ə) Oynaq bağları nazik, zəif və asanlıqla uzanandır;

b) Əl əzələləri güclü və çətin yığılandır;

c) Barmaq falanqları nazik, qısa və güclüdür;

d) Əl darağı böyük və uzunsovdur.

(1) **26. Onurğa sınığı üçün ilkin tibbi yardım zamanı hansı hərəkət qəti şəkildə <u>qəbuledilməzdir</u>?**

ə) Zərər çəkmişi sərt səthə uzandırmaq;

b) Zərər çəkmişi qarnı üstə uzandırmaq;

g) Zərər çəkmişin kürəyinin altına yastıq qoymaq;

q) Zərər çəkmişi otuzdurmaq və ya ayaq üstə qaldırmaq.

(1) 27. Yarışmanın dairəvi sistemlə keçirilməsi prinsipi nə deməkdir?

ა) Bütün komandaların bir-biri ilə görüşü;

ბ) Bir və ya iki məğlubiyyətdən sonra komandanın kənarlaşdırılması;

გ) İki əsas sistemin eyni vaxtda istifadəsi;

დ) Səsvermə yolu ilə komandaların oyundan kənarlaşdırılması.

№28 – 32. ***Açıq cavablı*** **tapşırıqlar**

№ 28 – 32 tapşırıqların təlimatı: Tapşırığın şərtini və sualı diqqətlə oxuyun. Tapşırıq Sizdən verilmiş məsələ haqqında əsaslandırılmış mülahizəni tələb edir. Nəzərə alın ki, cavab konkret və suala adekvat olmalıdır. Cavabları cavablar vərəqəsində müvafiq tapşırıq üçün ayrılmış yerdə yazın.

(4) 28. 4 şəkildə bədən tərbiyəsinin müxtəlif variantları əks olunub ki, onlardan ikisini qız, ikisini oğlan yerinə yetirir.

1

2

3

4

(2) 1. Şəkillərdə göstərilən təmrinlərdən hansı iki variant düzgündür? (Birlə göstərilən xətt boyunca ayrılmış sahəyə seçdiyiniz iki şəkilin nömrəsini yazın).

(2) 2. Verilmiş təmrinlərin əzələlərinin inkişafına kömək etdiyi 2 anatomik hissəni yazın. (Düzgün cavabları iki ilə göstərilən xətt boyunca ayrılmış sahəyə yazın).

(3) 29. Fiziki tərbiyənin 3 xüsusi vasitəsini yazın.

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

(3) 30. Hərəkət bacarıqlarının ötürülməsinin üç növünü sadalayın.

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

(5) 31. Sıraya düzülmənin "Yerində hərəkət" təmrinlər qrupuna aid olan 5 əsas əmri yazın.

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək)

(4) 32. Bədənin müxtəlif anatomik hissələrini inkişaf etdirmək üçün fəal şəkildə istifadə olunan 4 ümumi inkişaf təmrinlər kompleksinin adını yazın.

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək)

№ 33 - 36 tapşırıqlar – „ჭეშმარიტია - düzdür - მცდარია - səhvdir”

№ 33 – 36 tapşırıqların təlimatı –verilmiş müddəaları diqqətlə oxuyun. Əgər müddəanı düzgün hesab edirsinizsə, müvafiq xananı qeyd edin. Belə halda şərh etmə tələb olunmur. Əgər müddəanı yanlış hesab edirsinizsə, müvafiq xananı qeyd edin və cavablar vərəqinin müvafiq tapşırıq üçün ayrılmış yerində düzgün ifadəni yazın. (Düzgün cavab maksimum 2 balla qiymətləndirilir.)

(2) 33. “Uzun addım” və “qısa addım” əmrləri “hərəkətdə icra” kimi sıraya düzülmə təmrinlər qrupuna aiddir.

(2) 34. İdmançının bədəninin avadanlıqla birlikdə irəli-geri hərəkətinə, yəni avadanlığın üzərindəki idmançıyla müəyyən istiqamətdə hərəkətinə yellənmə deyilir.

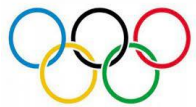
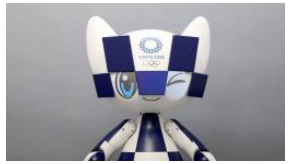
(2) 35. Aerobik təmrinlər, orqanizmdə baş verən fizioloji proseslərə görə çoxlu oksigendən istifadə tələb etməyən yüksək intensivlikli və qısamüddətli təmrinlər qrupuna aid edilir.

(2) 36. Məşqçilərin getdikcə daha mürəkkəb və dəyişkən şəraitdə əldə etdikləri bacarıqları, fiziki keyfiyyətləri və digər imkanları nümayiş etdirmələrini təmin etməyə yönəldilmiş üsula “oyun üsulu” deyilir.

№ 37 - 40 ***Uyğunluğun müəyyən edilməsi tapşırıqları.***

№ 37- 40 tapşırıqlar üçün təlimat – A sütunda verilmiş şərtlə **B** sütunda verilmiş ehtimal olunan cavabı uyğunlaşdırın. Nəzərə alın ki, bir şərtə yalnız bir cavab uyğun gəlir. Düzgün cavabları cavablar vərəqəsinin müvafiq xanasında qeyd edin (Maksimal ball 4-dür.)

(4) 37. A sütunda təsvir olunan Olimpiya simvolları ilə B sütunda təqdim olunan terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.

N	(A) Olimpiya simvolları	(B) Terminlər
1.		১) Piktoqram ৯) Bayraq ৪) Ritual ৫) Emblem ৬) Şüar ৩) Talisman
2.		
3.		
4.		

(4) 38. A sütundakı gimnastika təmrinlərini B sütundakı terminlərlə uyğunlaşdırın.

N	(A) Təmrin	(B) Terminlər
1.		১) Qollar yuxarı-irəli ৪) Qollar aşağı-yana ৩) Qollar arxaya ৫) Qollar yuxarı ৭) Qollar yana ৩) Qollar arxaya bükülü ৬) Qollar çiyinlər üzərində irəli bükülü
2.		
3.		
4.		

(4) 39. Uyğunluğu müəyyən edin: A sütunda təqdim olunan hansı tənəffüs növü B sütundakı fəallıq/təmrin üçün tövsiyə olunur. (1)

	(A) **Tənəffüs növü**	(B) **Fəallıq/təmrin**
1.	Dartılma zamanı nəfəs alma, başlanğıc vəziyyətə qayıtdıqda nəfəs vermə	১) Rahatlaşdırıcı (sərinləşdirici) təmrinlər ৪) Hərəki oyunlar ৫) Dartılma təmrinləri ৬) Güc təmrinləri ৭) Orta məsafəyə qaçış ৮) İdman oyunları
2.	Maksimal əzələ yüklənməsi (sıxılması) zamanı nəfəs vermə, əzələlərin boşalması zamanı nəfəs alma	
3.	Məşq zamanı eyni nəfəs ritmini saxlamaq	
4.	Nəfəs normal ritminə qayıdana qədər sakit, dərin nəfəsalma-nəfəsvermə	

(4) 40. A sütundakı şərhləri B sütundakı XTEŞ olan şagirdlərin təhsilini təmin etmək üçün milli tədris planı ilə müəyyən edilmiş akomodasiya növləri ilə uyğunlaşdırın.

	(A) **Şərh**	**(B) Akomodasiya növləri**
1.	Mebellərin yenidən yerləşdirilməsi, işıqlandırmanın dəyişdirilməsi, şagirdlərin sinifdə yerləşdirilməsinin dəyişdirilməsi	১) Qiymətləndirmə akomodasiyası ৪) Deklarativ akomodasiyası ৩) Təlimat akomodasiyası ৫) Standart akomodasiya ৬) Zamanın və qrafikin akomodasiyası ৭) Ətraf mühit şəraitinin akomodasiyası
2.	Tədris materiallarının təqdim edilməsinin standart üsul və vasitələrinin dəyişdirilməsi	
3.	Ev tapşırıqlarının, imtahanların verilməsi formatının və üsulunun dəyişdirilməsi	
4.	Dərs bölgüsünə əsasən təmin edilən saatların azaldılması/artırılması	