

Bədən tərbiyə və idman testi

Təlimat

İmtahan 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 dörd ehtimallı cavab verilir. Onlardan yalnız biri düzdür. Hər bir düzgün cavab 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 ya üfüqi xətləri, dairələmələri və s. qeydə almır. Əgər, cavablar vərəqində qeyd etdiyiniz cavabı yenidən düzəltmək istəyirsinizsə , X qeyd etdiyiniz xananı tamamilə rəngləyin və sonra düzgün cavabın yeni variantını qeyd edin (X işarəsini yeni xanada yazın). Rənglədiyiniz cavabın yenidən seçilməsi qeyri-mümkündür.

(1) 1. Bədənin sadalananlardan hansı zədələnməsi daxili travmaya aiddir?

ა) Burun qanaması;

ბ) Əzələnin gərilməsi;

გ) Dərinin bütövlüyünün pozulması;

დ) Venoz qanaxma.

(1) 2. Sadalananlardan hansı fiziki təlim-tərbiyənin məqsədinə aiddir?

ə) İdman üzrə yüksək nəticələrə nail olmaq;

ə) Fiziki xüsusiyyətlərin inkişafı;

ə) Peşəkar qabiliyyətlərin qazanılması;

ə) Yarışlarda iştirak etmək.

(1) 3. 3-cü sinif şagirdinə müəllim yeni məşqi həyata keçirməyi təklif edir. Sadalananlardan hansı məşq zamanı sığortalamaq – kömək taktikasından istifadə etmək lazımdır?

- ə) Atlama ipi ilə məşq;
- ə) Topu düzünə atmaq üzrə məşq;
- ə) İdman fitnes topu ilə tullanmaq;
- ə) „Qaranquş tarazlığı“ məşqi.

(1) 4. Hansı məşq şagirdin cəldlik xüsusiyyətinin inkişaf keyfiyyətini qiymətləndirmə imkanı verir?

ə) Kürək presi;

ə) Çiyin oynaqının dartınması;

ə) Qısa məsafəyə qaçış;

ə) Turnikdə sallanmaq.

(1) 5. Sadalananlardan hansı aktivlik ürək döyüntülərinin tezliyinin artmasına səbəb *olmur*?

ə) Səhər qaçış;

ə) Çayda üzmək;

ə) Ağırliqlarla məşq;

ə) Düz dayanmaq.

(1) 6. Əsasən zərərli vərdişlərin qarşısının alınmasının başlıca məqsədi nədir?

- ə) İdrak qabiliyyətlərinin inkişafına dəstək;
- ə) Kəskin və xroniki xəstəliklərin inkişaf riskinin azaldılması;
- ə) Travmanın səbəb olduğu xəstəliklərin inkişaf risklərini azaltmaq;
- ə) Sosial münasibətlərin inkişafına dəstək.

(1) 7. Cəldlik keyfiyyəti sadalananlardan hansından asılı *deyil*?

- ə) Uşağın boyunun hündürlüyündən;
- ə) Uşağın cinsiyyətindən;
- ə) Məşq etmiş bədənəndən;
- ə) Uşağın yaşından.

(1) 8. Sadalananlardan hansı izahat fiziki təlim-tərbiyənin bütün spesifik vasitələrini əhatə edir?

- ə) Hərəkət qabiliyyəti, yüklənmək və dinlənmək;
- ə) Sağlamlıq, hərəkət və motor bacarıqları;
- ə) Fiziki məşq, təbii amillər və gigiyena şərtləri;
- ə) Sağlamlıq, gigiyena şərtləri, yüklənmə və dinlənmə.

(1) 9. Şagird inkişafetdirici qiymətləndirmənin hansı formasından istifadə edə bilər?

ə) Şifahi geri əlaqə;

ə) Bir-birini qiymətləndirmə;

ə) Yazılı geri əlaqə;

ə) Həvəsləndirmə.

(1) 10. Sərinləşdirici məşqi yerinə yetirmək sadalananlardan nəyə kömək edir?

- ə) Hərəkət sürətinin artmasına;
- ə) Maye ehtiyatının azalmasına;
- ə) Nəbz tezliyinin artmasına;
- ə) Tənəffüs tezliyinin azalmasına.

(1) 11. Tennis raketı ilə oynayarkən topa vurma çətinliyi sadalananlardan nə ilə əlaqəlidir?

- ə) Tennis raketin uzunluğu nə qədər uzun olarsa, topu raketlə vurmaq bir o qədər çətinidir;
- ə) Raketin uzunluğu nə qədər qısa olarsa, topu raketlə vurmaq bir o qədər çətinidir;
- ə) Şagirdin əlinin uzunluğu nə qədər uzun olarsa, topu raketlə vurmaq bir o qədər çətinidir;
- ə) Şagirdin əlinin uzunluğu nə qədər qısa olarsa, topu raketlə vurmaq bir o qədər çətinidir.

(1) 12. Hansı təsvir həndbol idman kompleksində əlilliyi olan insanlara qarşı ayrı-seçkilik yanaşmasını ifadə edir?

- ə) Həndbol klubunun həftədə 5 gün yalnız oğlanlar üçün fəaliyyət göstərməsi;
- ə) İdman kompleksində pandusların olmaması;
- ə) Həndbol klubunun oğlanlar və qızlar üçün iki gündən bir fəaliyyət göstərməsi;
- ə) İdman kompleksində duş kabinlərinin olmaması.

(1) 13. Ağır yüklənmə zamanı baş verdikdə, idmanın dayandırılmasını tələb edən obyektiv meyar nədir?

а) Koordinasiyanın pozulması;

б) Ürək ritminin tezləşməsi;

в) Tənəffüsün tezləşməsi;

г) Tər ifrazı.

(1) 14. Dərs zamanı şagirdə epilepsiya tutması baş verərsə, müəllim ilk tibbi yardım göstərmək üçün nə etməlidir?

- ə) Gözlərinə tünd rəngli parça örtməlidir;
- б) Udmaması üçün, dilini əli ilə tutmalıdır;
- г) Yan tərəfi üstünə söykəndirməlidir;
- д) Süni tənəffüs verməlidir.

(1) 15. Tütündən istifadə zamanı hansı orqan ən çox zərər görür?

ə) Ürək;

ə) Qaraciyər;

ə) Böyrək;

ə) Ağciyər.

(1) 16. Sadalananlardan hansı məşq zamanı sığorta və kömək taktikasından istifadə etməlisiniz?

- ə) Halqa ilə məşq;
- ə) İplə tullanma;
- ə) Divara dırmaşmaq;
- ə) 60 metr qaçış.

(1) 17. Məktəbin ibtidai pilləsində fiziki təlim-tərbiyənin məqsədi nədir?

- ə) Ümumi inkişaf məşq komplekslərinin öyrənilməsi və istifadəsi;
- ð) Sərbəst motor hərəkətlərini stimullaşdırmaq və formalaşdırmaq;
- ç) İdman fəaliyyətlərində müstəqilliyin təşviqi;
- ç) Xüsusi fiziki hazırlıq və qabiliyyətlərin inkişafı.

(1) 18. Üçüncü sinif şagirdi gimnastika skamyasında "Başınızda bir əşya ilə gəzmək" hərəkətini yerinə yetirir. Bu hərəkət nəyə kömək edir?

- ə) Statik tarazlığı qorumağa;
- ə) Düzgün qamətin formalaşmasına;
- ə) Koordinasiya qabiliyyətinin inkişafına;
- ə) Düzümlülük xüsusiyyətinin inkişafına.

(1) 19. Aşağıdakı təsvirlərdən hansı motor bacarıqlarının tam formalaşdığını göstərir?

- ə) Hərəkəti avtomatik rejimdə yerinə yetirmək mümkündür;
- ə) Hərəkəti yerinə yetirmək üçün diqqəti toplamaq lazımdır;
- ə) Hərəkəti yerinə yetirmək üçün nəzəri bilik lazımdır;
- ə) Hərəkəti yerinə yetirmək nəzəri biliklə və diqqəti toplamaqla mümkündür.

(1) 20. Sadalanan qidalardan ən çox hansı zülallarla zəngindir?

⸁) Banan və kələm;

⸂) Qoz ləpəsi və lobiya;

⸃) Düyü və buğda;

⸄) Xiyar və pomidor.

(1) 21. Tullanmanın hansı növü daha uzaq məsafəyə tullanma imkanı verir?

ə) Ayaqları açaraq düzünə sıçrayış;

ə) İrəli sıçrayış;

ə) Qaçaraq düzünə tullanma;

ə) Yerindən iki ayaqla tullanma.

(1) 22. Fiziki məşqlərin yüklənmə keyfiyyətini ölçmək üçün aşağıdakı göstəricilərdən hansı istifadə olunmalıdır?

- ə) Motor hərəkətlərinin intensivliyi və həcmnin nisbətinin göstəricisi;
- ə) Motor hərəkətlərini yerinə yetirmənin çətinliyini əks etdirən göstərici;
- ə) Dartılma nəticəsində yaranan əzələ gərginliyinin göstəricisi;
- ə) Ürək döyüntüsünün tezliyini sayma nəticəsində alınan göstərici.

(1) 23. Aşağıdakı təsvirlərdən hansı "sıra" anlayışının tərifinə uyğun gəlir?

- Ⓐ) Şagirdlər bir-birinə baxan bir cərgədə dayanırlar;
- Ⓑ) Şagirdlər bir düz xətt üzrə bir-birinin yanında dayanırlar;
- Ⓒ) Şagirdlər bir-birinin arxasında dayanırlar;
- Ⓓ) Şagirdlər bir-birinin arxasında iki və ya daha çox cərgədə dayanırlar.

(1) 24. İbtidai siniflərdə bir tədris ili ərzində neçə yeni əsas (fundamental) motor bacarıqlarının öyrədilməsi tövsiyə olunur?

- ə) Bir əsas motor bacarığının;
- ə) İki əsas motor bacarığının;
- ç) Üç əsas motor bacarığının;
- ç) örd əsas motor bacarığının.

(1) 25. Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi hansı ildə və hansı şəhərdə yaradıldı?

- ə) 1894-cü ildə Parisdə;
- ə) 1896-cı ildə Londonda;
- ə) 1905-ci ildə Atendə;
- ə) 1908-cı ildə Lozanada.

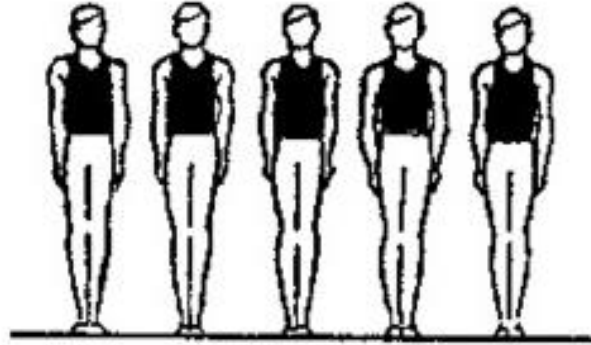
(1) 26. Şəkildə göstərilmiş şagirdlər arasındakı məsafə hansı terminlə ifadə olunur?

ə) Distansiya;

ə) İnterval;

ə) Kolona;

ə) Front.



(1) 27. Aşağıdakılardan hansı fiziki aktivlik zamanı şagirdin özünəinamını artırmağa kömək edir?

- ə) Məcburi təlim və idman yarışlarında iştirak etmək öhdəliyi;
- ə) Uğursuzluq halında, bir növ fiziki aktivliyin digər hər hansı fiziki aktivliklə əvəz edilməsi;
- ə) Uğursuzluq halında, şagirdin asanlıqla uğur qazana biləcəyi fiziki aktivlik təklif etmək;
- ə) Yarışlarda iştirak edərkən şagird üçün qələbə məqsədi qoymaq.

№ 28 – 32 açıq sual tapşırıq

№ 28 – 32 tapşırıqların təlimatı: Tapşırığın şərtini və sualı diqqətlə oxuyun. Nəzərə alın ki, tapşırıq sizdən verilmiş məsələ haqqında əsaslandırılmış müzakirə tələb edir. Cavab konkret və suala adekvat olmalıdır. Cavablarınızı cavab vərəqində müvafiq tapşırıq üçün verilmiş cədvəldə və ya xüsusi olaraq ayrılmış sahədə yazın.

(4) 28. Dörd şəkildə fiziki məşqlərin yerinə yetirilməsinin müxtəlif variantları əks olunmuşdur, onlardan ikisini 10 yaşa qədər oğlan, ikisini isə - 10 yaşa qədər qız yerinə yetirir.



1



2



3



4

(2) 1. Şəkillərdə göstərilən məşqləri yerinə yetirmək üçün hansı iki seçim düzgündür? (Seçdiyiniz iki şəkilin nömrəsini 1. rəqəmi ilə işarə olunmuş xətt boyunca ayrılmış sahəyə yazın)

(2) 2. Bədənin 2 anatomik hissəsini yazın, hansıların ki, əzələlərinin inkişafına qeyd olunan məşqlər kömək edir (cavabınızı 2. rəqəmi ilə işarə olunmuş xətt boyunca ayrılmış sahəyə yazın)

(3) 29. Bronxial astma xəstəsi olan bir tələbənin tutma riskini azaltmaq üçün qarşısını almalı olduğu 3 amili yazın.

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

(3) 30. Birinci sinifdə öyrədilməsi tövsiyə olunan 3 tullanma hərəkətinin adını yazın.

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək).

(5) 31. 5 statik gimnastika məşqinin adını yazın.

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək)

(4) 32. Məktəbin idman zalının təhlükəsizliyini təmin etmək üçün 4 vacib şərti yazın.

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək)

№ 33-36 Tapşırıq - „ჭეშმარიტია -Doğrudur, მცდარია - yanlışdır“

№ 33-36 Tapşırığın təlimatı: Verilmiş müddəalarla diqqətlə tanış olun. Əgər, müddəanın doğru olduğunu düşünərsinizsə, müvafiq xananı işarələyin. Belə olan halda sizdən rəy bildirmək tələb olunmur. Əgər, düşünərsinizsə ki, müddəa yanlışdır, müvafiq xananı işarələyin və cavablar vərəqində xüsusi ayrılmış sahəyə düzgün formanı yazın (maksimal qiymətləndirmə 2 bal).

(2) 33. Hərəkət trayektoriyası, bədənə və ya onun ayrı-ayrı hissələrinin fəzada keçdiyi yoldur.

(2) 34. Yalnız bir idman növünə xas olan ixtisaslaşmış məşqlərin ibtidai və baza pillələrdə sistemli istifadəsi müxtəlif motor bacarıqlarının inkişafına müsbət təsir göstərir.

(2) 35. 6-cı sinif şagirdi hələ də komanda oyununun qaydalarına əməl edə və fərdin komandadakı rolunu müəyyən edə bilmir.

(2) 36. Statik məşqlər, şagirdin müəyyən bir müddət ərzində tək bir mövqedə hərəkətsiz qaldığı məşqlərdir.

Tapşırıq № 37-40 - uyğunluğun təyin edilməsi

№ 37- 40 Tapşırıqların təlimatı: A sütunda verilmiş şərtləri B sütunda verilmiş ehtimal olunan cavablara uyğunlaşdırın. Nəzərə alın ki, bir şərtə yalnız bir cavab uyğun gəlir. Düzgün cavabı cavablar vərəqinin müvafiq xanasında qeyd edin (maksimal qiymətləndirmə 4 bal).

(4) 37. Uyğunluğu təyin edin: A sütunda verilmiş izahlar və B sütunda verilmiş terminlər arasında.

	(A)..İzah	(B)..Termin
1.	Məşqin başladığı əsas mövqe	a) Dönüş b) Başlanğıc mövqe c) Yellənmək d) Fırlanma e) Statik tarazlıq 3) Dinamik tarazlıq
2.	Bədən mövqeyini qoruyaraq qeyri-sabit hərəkətli bir səthdə məşq etmək	
3.	Bədən öz oxu ətrafında fırlanması	
4.	İdman aləti ətrafında və ya turnik üzərində bədən dairəvi hərəkəti	

(4) 38. Uyğunluğu təyin edin: (A) sütunda təqdim olunan məşq alətlərinin şəkilləri və (B) sütunda verilmiş terminlər arasında.

N	(A) məşq alətləri	(B) Terminlər
1.		5) Gimnastika atı 6) Balans şüası 8) Batut 9) Paralel barlar 1) Gimnastika körpüsü 3) Plank 7) Turnik
2.		
3.		
4.		

(4) 39. Uyğunluğu təyin edin: cədvəlin A sütununda təqdim olunan məşqlərin tərifləri ilə cədvəlin B sütununda verilən terminlər arasında.

N	(A) İzah	(B) Termin
1.	Əsasən sürətin inkişafına kömək etmək üçün istifadə olunan bir vasitə;	s) Hərəkətli oyunlar b) Geri qayıtma qaçışı g) Önə və arxaya əyilmək q) Aparıcı məşq j) Dayaqda üç dəqiqə sərbəst dayanmaq. z) Baş, omba və dabanlar dayığa toxunaraq şaquli duruş
2.	Nəfəs almağın tövsiyə olunmadığı məşq mövqeyi;	
3.	Yeni motor bacarıqlarını mənimsəməyə başlamazdan əvvəl tövsiyə olunan məşq;	
4.	Bədənin düzgün inkişafını təşviq etmək üçün tövsiyə olunan məşq.	

(4) 40. Uyğunluğu təyin edin: Cədvəlin (A) sütununda təqdim olunan məşqlər (B) sütununda sadalanan xüsusiyyətlərdən və ya bacarıqlardan hansının inkişaf etdirilməsinə kömək edir.

	(A) Məşq	(B) Xüsusiyyət/Qabiliyyət
1.	Döşəmədə çəkilmiş dairə üzrə məşqlər	1) Sürətlilik 2) Cəldlik 3) Ritmi hiss etmək 4) Məkanı dərk etmək 5) Görmə reaksiyası 6) Əzələnin gücü
2.	Turnikdən sallaşmaq və özünü çəkmək	
3.	Qısa məsafəyə qaçış	
4.	Topu atmaq və tutmaq	