

# 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!**



**Fənnə verilən hüquqlar.**

**1-27 - seçimli cavabı olan tapşırıq**

**Tapşırıq üçün təlimat-** 4ehtimal olunan cavabdan yalnız 1-i düzdür. Cavablar vərəqəsində düz cavabın müvafiq xanasına X işarəsini yazın.

1. 10-cu sinif şagirdi ağır yüklərlə ağır çəkildə məşq edir. Məşq zamanı onun yuxarı ətraf əzələlərində ağrı başladı.

Sadalanan amillərdən hansı əzələlərin ağrmasına səbəb oldu?

Ⓢ. Ağır yüklənmə zamanı əzələ liflərinin zədələnməsi;

ⓓ. Ağır yüklənmə zamanı əzələlərdə süd turşusunun toplanması;

ⓖ. Ağır yüklənmə zamanı əzələlərdə oksigenin toplanması;

Ⓞ. Ağır yüklənmə zamanı dirsək sinirinin zədələnməsi.

2. Uzunluğa tullanma zamanı sadalanan əzələlərdən hansına ən çox yüklənmə düşür?

ა. Trapesiyalı əzələyə;

ბ. Çiyinaltı əzələsinə;

გ. Deltvari əzələyə;

დ. Dördbaşlı əzələyə.

**3. Sadalanan təsvirlərdən hansı əzələ gücünün nümayiş etdirilməsinə uyğundur?**

Ⓐ. Məşq zamanı əzələlərin maksimal dartılması;

Ⓑ. Düzgün texnika ilə yük qaldırılmanın yerinə yetirilməsi;

Ⓒ. Qısa məsafədə sürətlə qaçmaq;

Ⓓ. Düzgün texnika ilə dairəvi məşqlərin yerinə yetirilməsi.

4. Hərəkət traektoriyasında hansı elementləri ayırd edirlər?

Ⓐ. Hərəkət formasını, istiqaməti və amplitudanı;

Ⓑ. Hərəkət formasını, məşqətmə müddətini;

Ⓒ. Hərəkətin istiqamətini, ritmi və sürəti;

Ⓓ. Hərəkət formasını, koordinasiyanı və amplitudanı.

5. Tarazlığın inkişaf etdirilməsi üçün hansı məşqdən istifadə etmək məqsədəuyğundur?

а. Əl ilə top gəzdirmə;

б. Yerində hoppanmaq və bir yerdən digər yerə tullanmaq;

в. Barmaqların ucunda yerimək;

г. Biləyin fırlanma hərəkətləri.

**6. Bədən tərbiyəsində və idmanda diskriminasiya münasibətini sadalananlardan hansı təsvir əks etdirir?**

Ⓐ. Məhdud imkanlı şəxslər üçün idman zalında pəndus;

Ⓑ. Həndbol (əl topu) klubunun fəaliyyəti, qadınlar və kişilər üçün, hər gün;

Ⓒ. İdman kompleksində uşaqlar günü mərkəzinin gündəlik fəaliyyəti;

Ⓓ. Yalnız kişilər üçün həftənin 5 günü həndbol (əl topu) klubunun fəaliyyəti.



**7. Təyin edin, hansı fiziki aktivlik şagirdin sağlamlığına müsbət təsir göstərər?**

Ⓛ. Hər gün piyada gəzir, enerjitutumlu fəallığa qoşulub;

ⓓ. Müntəzəm surətdə piyada gəzir və az enerjili fəallıqlar yerinə yetirir;

ⓖ. Nəqliyyatdan sistemətik istifadə edir, gündə 30 dəq gəzir;

Ⓢ. Gündəlik enerji tutumlu və çox enerjili fəaliyyətlə məşğuldur;

**8. Sadalananlardan kikçik motorikanın inkişafı üçün vacib olan fiziki aktivlikləri seçin?**

⸁. Tək ayaqda durma;

⸂. Əllərlə jimetmə;

⸃. Əşyadan bərk tutmaq;

⸄. İrəli-geri qaçmaq.

**9. Müəllim bədən tərbiyə dərində aşkar etdi ki, şagirdlər 3 metr məsafədə topu hədəfə atmaqda çətinlik çəkirlər. Qeyd olunmuş bacarığın inkişaf etdirilməsi üçün, müəllim sadalanan üsullardan hansını istifadə etməlidir?**

Ⓐ. Şagirdlərə digər fiziki məşqləri təklif etməlidir və atma təliminə şagirdlərin buna hazır olduqlarını hesab etdikdən sonra qayıtmalıdır;

Ⓑ. Düzgün texnikanın mənimsənilməsinə qədər, şagirdlərə hədəfə atmanın təkrar məşqlərini təklif etməlidir;

Ⓒ. Hədəfə atma elementləri olan müxtəlif hərəkətdirici oyunlardan istifadə etməlidir;

Ⓓ. Hədəfə atma məşqləriylə yanaşı şagirdlərə digər idman növlərini təklif edən rəngarəng dərslər keçirməlidir.

10. Uşağın fiziki xassələrinin inkişafını qiymətləndirmək məqsədinə sadalananlardan hansı uyğundur?

Ⓐ. İnkişaf proqresinin qiymətləndirilməsi və şagirdin illik qiymətləndirilməsi;

Ⓑ. İnkişaf proqresinin qiymətləndirilməsi və şagirdin dərstdən azad edilməsi;

Ⓒ. İnkişaf proqresinin qiymətləndirilməsi və müəllimin işgüzarlıq dərəcəsinin qiymətləndirilməsi;

Ⓓ. İnkişaf proqresinin qiymətləndirilməsi və məlumatların yaş normaları ilə müqayisəsi.

11. Müəllim şagirdlərə idman yerışı texnikasını öyrədir. Sadalananlardan idman yerışı zamanı ayaq hərəkət siklindəki fazaların ardıcılığına hansı təsvir uyğundur?

- Ⓐ. Ön addım fazası, arxa addım fazası, arxa dayaq fazası, ön dayaq fazası;
- Ⓑ. Ön addım fazası, ön dayaq fazası, arxa dayaq fazası, arxa addım fazası;
- Ⓒ. Ön dayaq fazası, arxa dayaq fazası, arxa addım fazası, ön addım fazası;
- Ⓓ. Ön dayaq fazası, arxa addım fazası, ön addım fazası, arxa dayaq fazası.

12. Olimpiya məşəli ilk dəfə harada yandırıldı?

Ⓛ. Şamonun qış olimpiya oyunlarında;

ⓓ. Amsterdamın yay olimpiya oyunlarında;

ⓖ. Leyk-Plesidin qış olimpiya oyunlarında;

Ⓢ. Berlinin yay olimpiya oyunlarında.

13. V və VI siniflərin standartlarına əsasən verilmiş nəticənin bədən tərbiyəsi və idman fənninin proqramının hansı istiqamətinə aid olduğunu müəyyən edin: *Şagirdə özünün və başqalarının təhlükəsizliyini qorumaq və kritik vəziyyətdən çıxmaq qabiliyyətini inkişaf edib.*

Ⓛ. Sağlamlıq və təhlükəsizlik;

Ⓜ. Hərəkət və motorik bacarıqlar;

Ⓝ. Fəal iştirak;

Ⓞ. Hərəkət və fəal iştirak.

14. Müəllim 8-ci sinif şagirdlərinə uzunluğa atılma zamanı hoppanmanın yerinə yetirilməsini öyrədir. Sadalanan təsvirlərdən hansı hoppanmanın düzgün texnikasına uyğundur?

- Ⓐ. Hoppanma zamanı bədən arxaya əyilməlidir ki, ağırlıq mərkəzi arxaya və aşağıya keçsin;
- Ⓑ. Hoppanma zamanı ayaqlar diz oynaqında bükülməlidir ki, ağırlıq mərkəzi önə və aşağıya keçsin;
- Ⓒ. Hoppanma zamanı bədən önə əyilməlidir ki, ağırlıq mərkəzi önə və yuxarıya keçsin;
- Ⓓ. Hoppanma zamanı bədən düz olmalıdır ki, ağırlıq mərkəzi orqanizmin orta nöqtəsinə keçsin.



15. İlk mərhələdə bədən tərbiyəsinin məqsədinə sadalananlardan hansı uyğundur?

а. Ümuminkişafetdirici məşq komplekslərinin təlimi və istifadə edilməsi;

б. Sərbəst motorik hərəkətlərin stimulyasiyası və formalaşması;

в. Idman aktivliklərində sərbəstliyin bürüzə verilməsinə imkan yaratmaq;

г. Lazım olan xüsusi fiziki hazırlığın və bacarıqların inkişaf etdirilməsi.

**16. Sadalananlardan hansı bədən tərbiyəsinin əsas spesifik imkanlarına aiddir?**

Ⓛ. Fiziki hazırlıq;

ⓓ. Fiziki yüklənmə;

ⓖ. Fiziki məşq;

Ⓢ. Hərəkətədirici vəziyyətlər.

17. Bədən tərbiyə və idman dərsinin formalarına sadalananlardan hansı uyğundur?

Ⓛ. Maarifləndirici, tərbiyəvi, məşqedici;

ⓓ. Maarifləndirici, tərbiyəvi, sağlamlaşdırıcı;

ⓖ. Tanıdıcı, tərbiyəvi, əyləndirici;

Ⓢ. Yaradıcı, tanıdıcı, sağlamlaşdırıcı.

18. Bədən tərbiyəsi və idman dərində müsbət emosiyalar yaradılması üçün sadalanan üsullardan hansını istifadə edirlər?

ა. Verbal izah və göstəriş;

ბ. Dəyişik yüklənmələrin bir-biriylə əvəz edilməsi;

გ. Fənn modelinin nümayiş etdirməsi;

დ. Oyun və yarış üsulu ilə təlim.

19. Uzaq məsafəyə qaçmaq sadalanan hansı fiziki xassənin inkişaf etməsinə şərait yaradır?

Ⓐ. Elastiklik;

Ⓑ. Dözümlülük;

Ⓒ. Zirəklik;

Ⓓ. Sürət.

20. Hansı növ istirahət mövcuddur?

Ⓐ. Passiv və aktiv;

Ⓑ. Sakit və aktiv;

Ⓒ. Ordinal və aktiv;

Ⓓ. Dəyişkən və aktiv.

21. Sadalanan hansı məşq zamanı siqorta və yardım taktikasından istifadə etməliyik?

Ⓐ. Çənbərlə məşq zamanı;

Ⓑ. İplə atlanma zamanı;

Ⓒ. İsveç divarında məşq zamanı ;

Ⓓ. 60 metrə qaçma zamanı.

**22. Sadalanan hansı təsvir ideomotorik məşqlərə uyğundur?**

- Ⓐ. Hərəkətlərinin praktikada həyata keçirilməsi;
- Ⓑ. Hərəkətlərinin musiqi sədalarıyla həyata keçirilməsi;
- Ⓒ. Hərəkətlərinin ritmik həyata keçirilməsi;
- Ⓓ. Hərəkətlərinin zehində həyata keçirilməsi



23. İdmanda hansı yüklənmə ola bilər?

Ⓐ. Aktiv və dəyişik;

Ⓑ. Standart və dəyişik;

Ⓒ. Standart və möhkəm;

Ⓓ. Aktiv və sabit.

24. Sadalananlardan elə bir obyektiv kriterium seçməlisiniz ki, onun aşkar olunması hallarında belə ağır yüklənmə zamanı oyunun dayandırılması barədə qərar qəbul edəsiniz.

Ⓢ. Koordinasiyanın pozulması;

Ⓣ. Ürək ritminin sürətlənməsi;

Ⓩ. Tənəffüsün tezləşməsi;

Ⓚ. Tər ifrazı.

**25. Kəbud motorika sadalananlardan hansına səbəb olur?**

Ⓐ. Bədən çəkisinin nəzarətinə;

Ⓑ. Nazik əzələlərin hərəkətinə;

Ⓒ. Yoğun əzələlərin hərəkətinə;

Ⓓ. Fəzada orientləşməyə.

26. Əgər, qaçmazdan əvvəl qaçan başını çox aşağı əyərsə və ağırlıq mərkəzini əsasən qollarına verərsə bu zaman nə baş verər?

Ⓛ. Gecikərək qaçmaya başlayar;

ⓓ. “Səhvbaşlanğıc” edər;

ⓖ. İlk addımı gödək olar;

Ⓣ. Cığıra düşər.

**27. Aerob məşqlər sadalananlardan hansına şərait yaradır?**

Ⓛ. Əzələ gücünün və kütləsinin inkişaf etdirilməsinə;

ⓓ. Ürək-qan damar sisteminin fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasına;

ⓖ. Dözümlülük xassəsinin inkişaf etdirilməsinə;

Ⓢ. Oynaqların yüksək amplitudayla hərəkətinə.

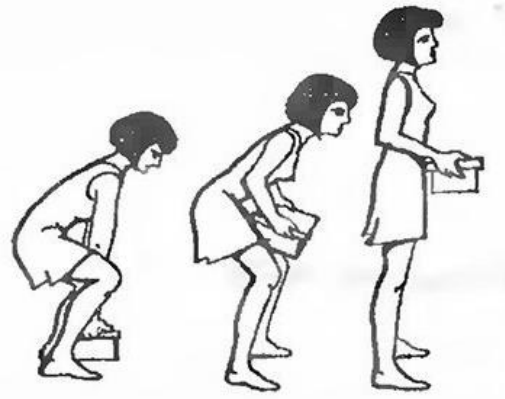
## 28 –32. *Açıq sonlu tapşırıq*

**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 tapşırıq üçün ayrılmış sahəyə yazın.

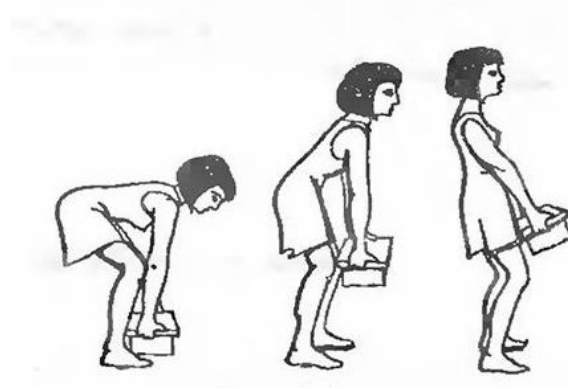
28. Şəkildə yük qaldırma texnikasının iki variantı təsvir olunub.

Təyin edin:

1. Hansı variant düzdür?
2. Sizin müzakirənizi 3 arqumentlə əsaslandırın və cədvələ yazın.



Variant N 1



Variant N 2

29. 11-ci sinif şagirdi əşyalarla məşq zamanı aşağı ətrafların açıq yara travmasını aldı və bu da qanaxmaya səbəb oldu.

Qan tünd zoğal rəngindədir və yaradan təkanvari şəkildə axdı.

Təyin edin:

1. Hansı qan damarı zədələnib
2. İlk yardım üçün iki vacib əməl



**30. Bədən tərbiyə və idman fənninin milli tədris proqramının əsas istiqamətlərini yazın:**

**31. İnsanın əsas fiziki xassələrini yazın:**

32. Orqanizmlə nisbətdə öndən atılmış topu tutmaq üçün dörd əsas mövqeni sadalayın.

### 33 – 36 Tapşırıq – “Düzdür-ჭეშმარიტის- səhvdir-მცდარის”

**Tapşırıqın təlimatı** – Verilmiş tapşırığı 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.

**Nümunə: müəllim şagirdlərə körpü pryomunun yerinə yetirməsi təlimatını verir: körpü pryomunu yerinə yetirdikdə tarazlığı saxlamaq üçün bədənin ağırlığını yuxarı ətraflara ötürmək lazımdır.**

ჭეშმარიტის

მცდარის

**Yazın**

Aşağıdakı təlimat doğrudur: körpü pryomunu yerinə yetirdikdə tarazlığı saxlamaq üçün bədənin ağırlığını aşağı ətraflara ötürmək lazımdır.

33. Müəllim şagirdlərə irəli yuvarlanmaq texnikasını və sonrakı təlimatı verir: irəli yuvarlanma bütün bədənin irəliyüvarlanma ilə yerinə yetiriləcək dairəvi hərəkətdir, döşəməyə sonrakı ardıcılıqla toxunmalısınız: əllər, kürək, boyun, baş, bədənin digər hissələri, çiyin.

34. Düzgün yürüyüş insan orqanizminin quruluşunun formalaşmasında əsas rol oynayır və yalnız uşaqlarda deyil, yetginlərdə və yaşlılarda da bədənin düzgün quruluşunu təmin edir.

35. Müəllim şagirdlərə tarazlıq məşqinin “qaranquş”-un yerinə yetirilməsi texnikasının təlimatını verir: bədən şaquli vəziyyətdə, qollar irəli, dizlər və baş barmaqlar dartılmış, bir ayağı arxaya uzadaraq maksimum yuxarı qaldırılmalı. Tək ayaq üzərində dayanaraq.





36. 14 yaşlı oğlanın ürək döyüntüsünün maksimal göstəricisi dəqiqədə 190-dır.



**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.**

37. Müxtəlif fiziki xassələri qiymətləndirmək üçün müxtəlif məşqlərdən istifadə edilir. Təyin edin, cədvəlin A sütununda verilmiş hansı məşq B sütununda verilmiş fiziki xassəni/bacarığı qiymətləndirmək üçün istifadə edilir.

N	Məşqin növü (A)	Fiziki xassə (B)
37.1		s) güc və dözümlülük b) onurğanın elastikliyi
37.2		g) çiyin oynaqının elastikliyi ç) aerob imkanları
37.3		g) fəzada orientləşmə
37.4		

38. Uşağın fiziki inkişafı və fəallığı üçün, qida məhsullarının müxtəlif qruplarının mühüm funksiyaları var. A sütunda verilmiş qida qruplarının funksiyaları ilə B sütunda verilmiş qida qrupları arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.

N	Qida dəstinin funksiyası (A)	Qida dəsti (B)
38.1	Oynaqsümük toxumasının formalaşmasını və sümüyün möhkəmliyini təmin etmək	<ul style="list-style-type: none"> <li>ə) paxlalılar</li> <li>ə) heyvan yağı</li> </ul>
38.2	Yüksək enerjiyə malik karbohidratlarla orqanizmi təmin etmək	<ul style="list-style-type: none"> <li>ə) meyvə</li> <li>ə) dənli bitkilər</li> </ul>
38.3	Orqanizmi zülalla təmin etmək və orqanlar toxumasının böyümə prosesinə şərait yaratmaq	<ul style="list-style-type: none"> <li>ə) süd məhsulları</li> </ul>
38.4	Orqanizmi vitaminlərlə və minerallarla təmin etmək	

39. Oyunun başlanması və idarəedilməsi qaydaları və onların məzmunları arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.

	Oyunun idarəedilməsi qaydaları (A)	Məzmunu (B)
39.1	Şagirdin oyunun düyün priyomlarını nümayiş etməsi	ə) şagirdlərin hərtərəfli hərəkət bacarıqlarını qiymətləndirmək
39.2	Alqışlama, səslənmə, əl hərəkətləri, səsli siqnalların istifadəsi və müvafiq nisbətənin təyin edilməsi	ə) oyunun əsas qaydalarını tanımaq
39.3	Oyundan əvvəl, oyunçuların mövqelərinin təyin edilməsi	ə) oyunun başlanma və bitmə əlamətini təyin etmək
39.4	Oyun prosesində hərəkətlərin icrası zamanı zəruri olan təhlükəsizlik qaydalarının təyin edilməsi	ə) oyun məzmununu qavramalarını yoxlamaq
		ə) oyunçuların yerləşmələrini izah etmək

40. A sütunda verilmiş şərt ilə B sütunda verilmiş təhlükəsizlik qaydaları arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.

	Şərt (A)	Təhlükəsizliyə əməl edilməsi prinsipi (B)
40.1	Məşq zamanı havanı qızdırmaq məqsədiylə yalnız burunla tənəffüs etmək lazımdır	ə) binada təhlükəsiz mühitin təmin edilməsi
40.2	Oyun meydançasının üst səthi düz olmalıdır, nəqliyyat vasitələrindən qorunmalıdır	ə) astma sancılarının prevensiyası
40.3	Oyun meydançasının üst səthi düz olmalıdır və ayaq sürüşməməlidir	ə) müəyyən dozalarla fiziki yüklənmənin seçilməsi
40.4	Artıq maye itkisi ümumi zəifləməyə, əzələ gücünün azalmasına və koordinasiya qabiliyyətinin zəifləməsinə səbəb olur	ə) açıq səmada təhlükəsiz mühitin təmin edilməsi
40.5	Bədən məşqlərini və akrobatik məşqləri yerinə yetirdikdə xüsusi dizliklərdən və ya qolluqlardan istifadə etmək	ə) dehidratlaşma
		ə) məşq zamanı fərdi təhlükəsizlik qaydalarına riayət etmək