

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. (Bir düzgün cavab 1 xal)

1. Sadalanan məşqlərdən əsasən hansı məşq düzqamətin formalaşmasına şərait yaradır?

ə) Tək ayaqda durma;

ə) Hoppanaraq yerimə;

ə) Divar yanında durma;

ə) Ayaqlarını yana açaraq irəli hoppanma.

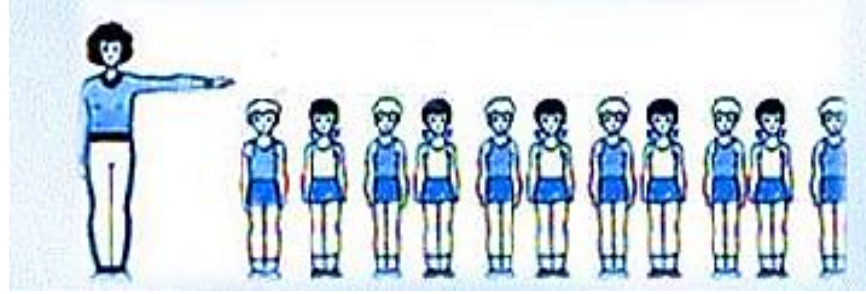
2. Şəkildə verilmiş bədən tərbiyə müəlliminin hərəkəti hansı “çağırışa” uyğundur ?

ə) Düz dur;

ə) Dur;

ə) Sərbəst;

ə) Dinlə.



3. Sadalanan hansı təsvir dinamik elastikliyin aşkar edilməsinə uyğundur?

- Ⓛ) Dirəyə yaxın yerləşən ətrafların hərəkəti hesabına balanslaşma;
- ⓓ) Partnyorun köməyi ilə ayaqlarını yana açaraq yarımoturaq halından irəli əyilmə;
- ⓖ) Əyilmiş vəziyyətdə irəli əyilmənin “yubanaraq” yerinə yetirilməsi;
- ⓓ) Partnyorun köməyi olmadan, irəli əyilmə hərəkətinin dayanmadan yerinə yetirilməsi.

4. Sadalananlardan yerində hoppanma fazalarının düzgün ardıcılığı hansıdır?

- Ⓛ) O tərəfdən bu tərəfə qaçma, təkən, uçma, yerində hoppanma;
- ⓓ) O tərəfdən bu tərəfə qaçma, uçma, təkən, yerində hoppanma;
- ⓖ) Təkən, irəli atılma ilə hoppanma, uçma, yerində hoppanma;
- Ⓢ) O tərəfdən bu tərəfə qaçma, yerində hoppanma, təkən, uçma.

5. 9 yaşlı şagird “turnikdən sallanma və dartılma” məşqini yerinə yetirir. Şagirdin hərəkətlərinin düzgün yerinə yetirməsini göstərən təsvir hansıdır?

ə) Ayaqda duraraq turnikə dirənir, bədənini elə qaldırır ki, əllərini dirsəkdən büksün və çənəsi oxun üzərində olsun;

ə) Ayaqda uraraq turnikə dirənir, bədənini elə qaldırır ki, əllərini dirsəkdən büksün və çənəsi bir az oxdan yuxarıda olsun;

ə) Döşəmədə uzanaraq turnikə dirənir, bədənini elə qaldırır ki, əllərini dirsəkdən büksün və çənəsi bir az oxdan yuxarıda olsun;

ə) Döşəmədə uzanaraq turnikə dirənir, bədənini elə qaldırır ki, əllərini dirsəkdən büksün və çənəsi oxun alt hissəsinə toxunsun.

6. Sadalananlardan, xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin (XTEO) özünüqiymətləndirməni yüksəltmələri üçün bədən tərbiyəsi müəllimi hansı müraciəti etməlidir?

ə) Mən səninlə qürur duyuram, yaxşı oğlansan, afərin, bu gün çox işlədin;

ə) Bu gün sən yeni məşqi yerinə yetirərkən heç bir səhvə yol vermədin;

ə) Yeni məşqi diqqətlə yerinə yetirməlisən, hərəkətlərin hamısı alınmaya bilər;

ə) Yeni məşqi yerinə yetirdikdə çox səhv buraxdın, daha diqqətli olmalısən.

7. Sadalanan hansı təsvir bədən tərbiyyəsinin baza mərhələ proqramının əsas məqsədi deyil?

ə) Motorik qabiliyyətlərin mükəmməlliyi;

ə) Fiziki mükəmməllik;

ə) İdman mükəmməlliyi;

ə) Bədən tərbiyyəsi.

8. Müəllim şagirdlərə tapşırır ki, döşəmədə yerləşdirilmiş halqalardan müxtəlif formada yeriyərək və hoppanaraq hərəkət etsinlər. Qeyd olunmuş məşq sadalanan hansı qabiliyyətin inkişaf etməsinə şərait yaradır?

- а) Təhlükəsiz və sürətli hərəkət qabiliyyəti;
- б) Sensomotorik qabiliyyəti;
- в) Şəxsi məkanı dərk etmə qabiliyyəti;
- г) Manipulyasiya qabiliyyəti.

9. Sadalanan məşqlərdən hansı oksigensiz mühitdə gedən məşqlərə aiddir?

ა) İzotonik;

ბ) Aerob;

გ) İzometrik;

დ) Anaerob.

10. Sadalanan hansı amillərə aiddir: havanın temperaturu, işıqlandırma və idman meydanında səs-küyün səviyyəsi?

Ⓛ) Psixoloji amillərə;

ⓓ) Fiziki amillərə;

ⓖ) Sosial amillərə;

Ⓢ) Fizioloji amillərə.

11. Bir akademik il ərzində neçə yeni əsas motorik bacarığın öyrənilməsi tövsiyə olunur?

ə) Dörd əsas motorik bacarığın;

ə) Altı əsas motorik bacarığın;

ə) Səkkiz əsas motorik bacarığın;

ə) On əsas motorik bacarığın.

12. Aşağı ətraflar zədələndikdə venoz qanaxmanı saxlamaq üçün sadalanan hansı üsuldən istifadə etməliyik?

ə) Yaranın üzərini antiseptik maye ilə işləmək, təmiz sarıq və ya bint ilə möhkəm sarımaq;

ə) Yaranı təmiz əski və ya bint ilə möhkəm sarımaq və zədələnən ətrafı yuxarıya qaldırmaq;

ç) Yaraya üfürməq, infeksiyanı aradan qaldırmaq üçün yaranın üzərini antiseptik maye ilə işləmək və sarımaq;

ç) Yaraya üfürməq, infeksiyanı aradan qaldırmaq üçün yaranı təmiz əski və ya bint ilə sarımaq və zədələnən ətrafı yuxarıya qaldırmaq.

13. Sadalanlardan hərəkətli oyunların düzgün planlaşdırılması üçün lazım olan 11-12 yaşlı uşaqlara xas olan bacarıqları seçin.

- ə) Qaydalara riayət edə bilir, komandalarda oynayır;
- ğ) Qaydalara riayət edə bilir, yalnız cütlüklərdə oynayır;
- ç) Qaydalara riayət etməyə çətinlik çəkir, məhdud məkanda oynayır;
- ç) Qaydalara riayət etməyə çətinlik çəkir, açıq məkanda oynayır.

14. Hərəkət amplitudasının izahına sadalananlardan hansı uygundur?

- ა) Cismin müxtəlif hissələrinin maksimal sürətlə hərəkəti;
- ბ) Cismin müxtəlif hissələrinin zaman vahidində yrinə yetirdikləri hərəkət;
- გ) Cismin və onun müxtəlif hissələrinin bir-birinə qarşı yellənməsi;
- დ) Optimal ritmi saxlamaqla cismin hərəkət siklinin təkrarlanması.

15. Sadalananlardan, fiziki məşqin fəza xüsusiyyətlərinə hansı aiddir?

- Ⓛ) Hərəkətin dinamikası və ritmi;
- ⓓ) Hərəkətin sürəti və ritmi;
- ⓖ) Hərəkətin müddəti və tempi;
- ⓓ) Bədənin vəziyyəti və traektoriyası.

16. Sadalanan hansı hərəkət dayaq-hərəkət bacarığını inkişaf etdirir?

- Ⓛ) Tək ayaqda dikdurma tarazlığı;
- ⓓ) Bədəni 3 nöqtədə tarazlaşdırmaq;
- ⓖ) İplə hoppanmaq;
- Ⓢ) Bükülmüş vəziyyətdə əşyanı tutmaq.

17. Aşağıdakılardan hərəkətli vərdişlərin avtomatikləşməsini göstərən uyğun təsvir hansıdır?

- а) Verilmiş hərəkət aktının yerinə yetirilməsi ilə əlaqədar olmadan, digər amillərə hərəkət zamanı diqqət yetirmək;
- б) Əsas əzələləri gərginləşdirərək və köməkçi əzələləri iştirak etdirərək hərəkətin yerinə yetirilməsi;
- в) Verilmiş hərəkət aktının ancaq yerinə yetirilməsi ilə əlaqədar olan amillərə diqqət yetirmək;
- г) Hərəkətin düyünlü birləşmələrinin yerinə yetirilməsinə diqqət yetirmək.

18. Sadalananlardan, 10 yaşına qədər şagird üçün su qəbul edilmənin düzgün üsulu hansıdır?

ə) 50-100 ml. Məşqdən 15 dəq. əvvəl maye qəbul etmək;

ə) 50-100 ml. Məşqdən 30 dəq. əvvəl maye qəbul etmək;

ə) 150-200 ml. Məşqdən 45 dəq. əvvəl maye qəbul etmək;

ə) 150-200 ml. Məşqdən 60 dəq. əvvəl maye qəbul etmək.

19. Sadalananlardan, zirəkliyin inkişaf etməsinə şərait yaradan iki fiziki xüsusiyyət hansıdır?

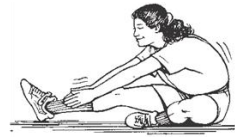
Ⓛ) Sürət və elastiklik;

ⓓ) Sürət və güc;

ⓖ) Elastiklik və dözümlülük;

ⓓ) Elastiklik və güc.

20. İbtidai mərhələ şagirdlərinin oynaq iyoqalarının zədələnməməsi prevensiyası məqsədi ilə dartılma məşqlərindən şəkildə təsvir olunmuş pozisiyadan hansının yerinə yetirilməsi məsləhət edilmir?



а)



б)



в)



г)

21. Fiziki məşqin yüklənmə səviyyəsini ölçmək üçün sadalanan göstəricilərdən hansını istifadə etməlisiniz?

ə) Hərəkət intensivliyinin həcmə nisbəti göstəricilərindən;

ə) Hərəkətin yerinə yetirmə mürəkkəbliyini təsvir edən göstəricidən;

ç) Dartılma hərəkətləri nəticəsində əmələ gələn dartılma göstəricilərindən;

ç) Ürək döyüntüsü tezliyinin hesablanması nəticəsində alınan göstəricidən.

22. Sadalanan hansı fiziki məşqlər qimnastika məşqlərinə aiddir?

- ə) Dirənərək hoppanma və irəliyuvarlanma;
- ə) Top atma və hündürlüyə hoppanma;
- ə) Turnikdə məşq və halqalardan sallanma;
- ə) İrəli-geri qaçma və idman yerişi.

23. “Sıra ilə durma” şərhinə hansı təsvir uyğundur?

- ə) Şagirdlər üz-üzə sırada ardıcıl düzülüblər;
- ə) Şagirdlər bir-birinin yanında bir düz xəttə düzülüblər;
- ə) Şagirdlər bir-birinin arxasında düzülüblər;
- ə) Şagirdlər bir-birinin arxasında iki və ya daha çox sırada düzülüblər.

24. Düzqamətin pozulmasına əsasən hansı amil səbəb olur?

ə) Düzgün qidalanmama rejimi;

ə) Sürətli boyatma;

ə) Zəif əzələ toxuması;

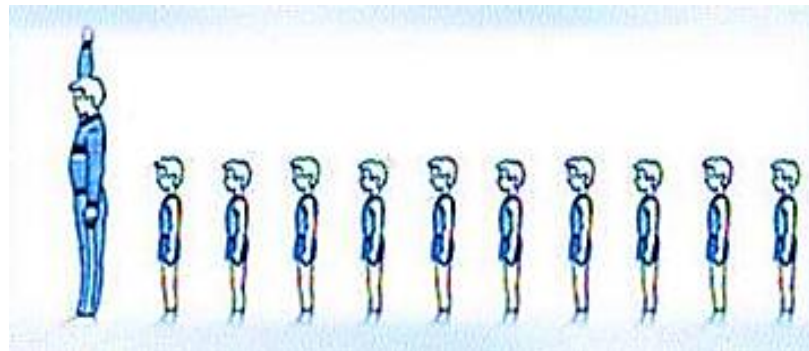
ə) Kooprđinasiya qabiliyyətinin zəifləməsi.

25. Şagirdin fiziki inkişafını qiymətləndirmək üçün sadalanan hansı xüsusiyyətlərdən istifadə etmək lazımdır?

- ə) Dikdurma, sağlamlıq və fiziki xassələrin inkişaf göstəricilərindən;
- ə) İdman nailiyyətlərini və fiziki hazırlıq səviyyəsini təsvir edən göstəricilərindən;
- ç) Həyat üçün vacib olan hərəkətlər qabiliyyətinin səviyyə və keyfiyyət göstəricilərindən;
- ç) Fiziki qabiliyyətlərin inkişaf səviyyəsinin və keyfiyyətinin göstəricilərindən.

26. Şəkildə verilmiş məşqçilər arasındakı məsafə hansı terminlə ifadə olunur?

- ə) İnterval;
- ə) Məsafə;
- ə) Aralıq;
- ə) Ayırıcı.



27. Sadalananlardan, 7-8 yaşlı uşaqların aerobik qabiliyyətlərini qiymətləndirmək üçün hansı testdən istifadə etmək məqsədəuyğundur?

ə) 1,6 km məsafədə qaçma;

ə) İrəli-geri qaçma;

ə) Turnikdən sallanma və dartılma;

ə) Jimetmə.

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 tapşırıq üçün ayrılmış sahəyə yazın.

28. VI sinif şagirdləri mini-həndbol (əl-topu) oynama qərarına gəldilər, komanda yaratmağa çalışdılar və fərqli variantları gördülər: (4 xal)

Variant 1. Komandada 4 oyunçu və 1 qapıçı olmalıdır.

Variant 2. Komandada 5 oyunçu və 1 qapıçı olmalıdır.

Təyin edin:

1) Hansı variant düzdür?

2) Cədvəldə yazın: 1. Bu yaşda oynaya biləcək topun ölçüsü; 2. Oyun müddətini; 3. Bir taymın müddətini.

29. Bir insandan digər insana B hepatitin hansı yolla keçdiyini cədvəldə yazın. (3 xal)

30. İnkişafetdirici qiymətləndirmə vasitələrini yazın: (3 xal)

31. Bronxial astması olan řagirdin ađrılarını azaltmaq üçün 5 amil yazın.

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək - 5 xal)

32. Bədən tərbiyəsi dərində tövsiyə edilən izahat metodlarını yazın.

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək - 4 xal)

33 - 36 tapşırıq – „ჭეშმარიტია - düzdür - მცდარია - səhvdir”

Tapşırıqın təlimatı –Verilmiş tapşırıqı 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. Düzgün cavab bir xalla qiymətləndirilir!

33. Müəllim şagirdə yellənmə məşqinin texnikasını izah edir və sonrakı təlimatı verir: Yellənmə məşqlərinə bütün dinamik məşqlər aiddir hansı ki, idman avadanlıqlarına güclə dirənərək sallanmaya keçmə və yellənərək bütöv dairəni bağlamaqla yerinə yetirilir. (2 xal)

34. İkinci sinif şagirdi yarım dəqiqədən 3 dəqiqəyədək 30 metr məsafəni sərbəst qaçır. (2 xal)

35. Ətrafların qırılması zamanı, tibbi müəssisəyə aparılmadan əvvəl ətrafın formasının bərpa edilməsi tövsiyə edilmir (düzəldilməsi). (2 xal)

36. Başlanğıc etapda atma və tutma texnikasını eyni vaxtda öyrətmək və şagirdləri cütlüklərdə məşq etdirmək məsləhətdir. Biri atır və atmanı öyrənir, digəri tutur və tutmanı öyrənir. (2 xal)


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. A sütunda verilmiş şərh ilə B sütunda verilmiş terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin. (4 xal)

N	Şərh (A)	Termin (B)
37.1	Təzyiqin kəskin surətdə düşməsi ilə huşun itirilməsi.	ə) Ürəkgetmə
37.2	Quruluş bütövlüyünün pozulmaması ilə toxumanın qapalı zədələnməsi, ağrı və şiş ilə baş verir.	ə) Günvurma
37.3	Havanın yüksək temperaturu və rütubətliyindən yaranan ağıl qarışması.	ə) Çıxıq
37.4	Güclü ağrı ilə, oynaq hərəkətinin kəskin məhdudlaşması.	ə) Burxulma
		ə) Qırıq
		ə) İstilikvurma
		ə) Əzələnin dartılması




38. A sütunda verilmiş məşqlər ilə B sütunda verilmiş terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin. (4 xal)

	Fiziki məşqlər (A)	Terminlər (B)
38.1		ə) Ayaqlara dirənərək dayanmaq b) Əllərə dirənərək yarımçıqoturmaq ç) Tutunaraq tarazlıq d) “Qaranquş” tarazlığı e) Dizlərə dirənərək yarımçıqoturmaq f) Çarpaz tarazlıq g) İrəli düşmə
38.2		
38.3		
38.4		

39. A sütunda verilmiş şərhlər ilə B sütunda verilmiş terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin. (4 xal)

	Şərh (A)	Terminlər (B)
39.1	Üst səthə düşmüş əşyanın geriye atılması;	ə) Qruplaşdırma ə) Düşmə ç) Təkan ç) Yuxarı hoppanma ç) Ayaqları yana açaraq durma ç) Ardıcıl addımla yerimə ç) Sərbəst durma
39.2	Ayaqlar yanlara aralı, ağırlıq hər iki ayağa düşür;	
39.3	Ayağın biri irəliyə, ikincisi barmağın ucu ilə davana, ön ayaq isə irəliyə tam ayaq tağı üzərinə atılır;	
39.4	Diz və bud-çanaq oynaqını əyərək bir ayaq enli addımla irəli atılır, arxa ayaq isə düzdür və bütün ayaq tağı döşəməyə toxunur.	

40. A sütunda verilmiş məşqlər ilə B sütunda verilmiş motorik bacarıqlar terminləri arasındakı uyğunluğu müəyyən edin. (4 xal)

	Fiziki məşqlər (A)	Terminlər (B)
40.1		5) Şaquli tarazlıq 6) Ayaqları yana açaraq irəli hoppanma
40.2		8) Eninə hoppanma 9) İrəliyə hoppanma
40.3		7) Yuxarı hoppanma 3) Hoppanaraq yerimə
40.4	