

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. Müxtəlif növ idman oyunlarının təşkili və keçirilməsi zamanı sadalananlar arasında ən vacib əməl hansıdır?

- ə) Təhlükəsizlik qaydalarına riayət etmək;
- ə) Tamaşaçının maraqlarına reaksiya vermək;
- ə) İctimai gigiyena qaydalarına riayət etmək;
- ə) Şəxsi nailiyyətlərini qeyd etmək.

(1) 2. Şagird əsasən hansı yaşda müxtəlif növ və sürətə malik ritmik hərəkətləri bir-biri ilə uyğunlaşdırmağa və musiqinin müşayiəti ilə ritmi dəyişməyə başlayır?

ə) 6-7 yaşda;

ə) 9-10 yaşda;

ə) 13-14 yaşda;

ə) 14-15 yaşda.

(1) 3. Sadalananlardan hansı fəaliyyət şagirdin onurğasının əyilməsinə səbəb ola bilər?

- ə) Səhər gümrahlaşdırıcı məşqləri həftədə yalnız iki dəfə yerinə yetirmək;
- ə) Yalnız aşağı intensivliklə edilən gündəlik məşq;
- ə) Həftədə yalnız iki dəfə dartınma məşqlərini yerinə yetirmək;
- ə) Qadcetdən müntəzəm olaraq yalnız bir vəziyyətdə istifadə etmək.

(1) 4. İdmanın komanda növləri şagirdin hansı bacarıqlarının inkişafına kömək edir?

- ə) Fərdi və qeyri-verbal ünsiyyət bacarıqlarının;
- ə) Problemi həlletmə və sosial bacarıqlarının;
- ə) Avtonom və güc bacarıqlarının;
- ə) İzolyasiya olunmuş fərdiyyətçilik və şəxsi bacarıqların.

(1) 5. Şagird yerində durur və əllərini əvəz etməklə, müxtəlif rəngli və müxtəlif ölçülü yüngül əşyalarla məşq edir. Bu məşq əsasən nəyə kömək edir?

- ə) Əl əzələlərinin gücünün inkişafına;
- ə) Dayaq-hərəkət bacarıqlarının inkişafına;
- ə) Koordinasiya bacarığının inkişafına;
- ə) Fiziki aktivliyə olan motivasiyanın inkişafına.

(1) 6. Aşağıdakılardan hansı düzgün qidalanma prinsiplərinin pozulmasına aiddir?

- ə) Hər gün səhər yeməyini qəbul etməmək;
- ə) Dövri olaraq qida ilə birlikdə vitaminlərin qəbulu;
- ə) Hər gün „C“ vitamini ilə zəngin qidalar qəbul etmək;
- ə) Sistemətik olaraq gün ərzində 8 stəkan maye qəbulu.

(1) 7. Aşağıdakələrdən hansı müəllimin Xüsusi Təhsilə Ehtiyacı olan Şagirdlə (XTEŞ) işləyərkən əldə etməli olduğu nəticəyə uyğun deyil?

- ə) XTEŞ-in özünüqiymətləndirmə və özünəinamını artırmaq;
- ə) XTEŞ-in fiziki xüsusiyyətlərinin inkişafına dəstək olmaq;
- ə) XTEŞ şagird və sinif yoldaşlarının eyni tempdə inkişafına dəstək olmaq;
- ə) XTEŞ şagirdin həmyaşıdları ilə bərabər dərs prosesinə qoşulmasını təmin etmək.

(1) 8. Ürəkgetmə zamanı ilk yardım məqsədilə hansı metod istifadə olunur?

- ə) Bədəni üfüqi vəziyyətdə yerləşdirmək, başın altına yastıq qoymaq;
- ə) Bədəni üfüqi vəziyyətdə yerləşdirmək və alına soyuq kompres qoymaq;
- ə) Stulda oturtmaq, ayaqları üfüqi vəziyyətdə yerləşdirmək, başı aşağı əymək və havanın çatdırılmasını təmin etmək;
- ə) Bədəni üfüqi vəziyyətdə yerləşdirmək, ayaqları yuxarı qaldırmaq və havanın çatdırılmasını təmin etmək.

(1) 9. Aerob məşqlərin əsas faydası nədir?

- ə) Əzələ və sümük kütləsinin yaxşılaşdırılması;
- ð) Ürək və ağciyərin işinin yaxşılaşdırılması;
- ç) Çəkinin tənzimlənmə prosesinin yaxşılaşdırılması;
- ƒ) Fiziki xassə olan elastikliyin yaxşılaşdırılması.

(1) 10. Hansı müntəzəm məşqin müsbət nəticəsinə aid deyil?

- ə) Ürək-damar xəstəliyi riskinin artması;
- ə) Yuxu keyfiyyətinin yaxşılaşması;
- ə) Metabolizm prosesinin güclənməsi;
- ə) Keçici olmayan xəstəliklərin inkişaf etmə riskinin azalması.

(1) 11. Müəllim şagirdlərdən cütlənməyi, idman meydançasında yeriməyə başlamağı və tədricən yerimə sürətini artırmağı xahiş edir, o vaxta qədər ki, hər birinə öz tərəfdaşı ilə danışmaq çətinləssin. Bu aktivlik fitnesin hansı prinsipini anlamaqda şagirdə kömək edəcək?

- ა) Yüklənmə amplitudunu;
- ბ) Hərəkət traektoriyasını;
- გ) Məşq növünü;
- დ) Yüklənmə intensivliyini.

(1) 12. Sadalananlardan hansı 12-14 yaşlı şagirdin daimi fiziki aktivlik etməsi üçün tövsiyyə olunan müddət və yüklənmə intensivliyidir?

- ə) Hər gün 20 dəqiqə orta və intensiv fiziki aktivlik;
- ə) Günaşırı 60 dəqiqə yüngül və orta intensivlikli məşq;
- ə) Hər gün 60 dəqiqə orta və ya intensiv aktivlik;
- ə) Günaşırı 90 dəqiqə yüngül və orta intensivlikli məşq.

(1) 13. Antik Olimpiya Oyunlarında güləş və yumruq döyüşünü birləşdirən idman növü necə adlanırdı?

ა) Dolixodrom;

ბ) Pankration;

გ) Pentatlon;

დ) Diaulos.

(1) 14. Aşağıdakılardan hansı fiziki tərbiyə dərində təhlükəsizliyin əsas meyarıdır?

- ə) Zal yalnız müasir avadanlıqla təchiz olunub;
- ə) Müəllim sığorta-kömək metodundan istifadə edir;
- ə) Şagirdlər yalnız yüngül yüklənmə ilə məşq edirlər;
- ə) Müəllim disiplinin sərt metodlarından istifadə edir.

(1) 15. İbtidai pillədə bədən tərbiyəsi fənninin prioritet istiqaməti hansıdır?

- ə) Peşəkar idmanın populyalaşdırılması;
- ə) Hər ay şagirdlərin fiziki parametrlərini qiymətləndirmək;
- ə) Fiziki aktivliyə maraq oyatmaq;
- ə) İdman yarışlarının müntəzəm olaraq təşkili.

(1) 16. Orqanizmin fiziki aktivliyə olan reaksiyasını qiymətləndirmək üçün ən geniş istifadə olunan və ən obyektiv göstərici hansıdır?

- ა) Ürək döyüntüsü tezliyinin göstəricisi;
- ბ) Motor fəaliyyətinin icra müddəti;
- გ) Dözümlülük əmsalının göstəricisi;
- დ) Boy dəyişməsinin göstəricisi.

(1) 17. Sadalananlar arasında fiziki xüsusiyyət olan zirəkliyin orta intensivlikdə təzahürü hansı yaş dövrü üçün xarakterikdir?

ə) 6-7 - yaşdan;

ə) 7-8 - yaşdan;

ə) 9 - 10 - yaşdan;

ə) 12 – 13 - yaşdan.

(1) 18. Əzələ fəaliyyəti zamanı yorğunluğa qarşı müqavimət göstərmə qabiliyyətini nə müəyyən edir?

- а) Orqanizmin funksional sabitliyi;
- б) Düzümlülük xüsusiyyəti;
- в) Baldır əzələsinin həcmi;
- г) Bədən kütləsi.

(1) 19. Voleybolda hər komanda bir set ərzində hakimin icazəsi ilə neçə oyunçunu əvəz edə bilər?

а) Maksimum üçünü;

б) Maksimum dördünü;

в) Maksimum beşini;

г) Maksimum altısını.

(1) 20. Sinifdə diabetli şagird var. Bədən tərbiyəsi dərsi zamanı diabetli şagirdin qanında qlükozanın kəskin azalması halı qeydə alındı. Aşağıdakılardan hansı simptomlar bu problemin mövcud olduğunu göstərir?

- ə) Titrəmə, soyuq tər ifrazı, ürək döyüntüsünün sürətlənməsi;
- ə) Soyuq tər ifrazı və döş qəfəsində sıxılma hissi;
- ə) Halsızlıq, nəfəsləmədə çətinlik və spazmatik öskürək;
- ə) Halsızlıq, titrəmə, səslə və fitvari nəfəsləmə.

(1) 21. Fiziki xassələr yaşa uyğun olaraq hansı ardıcılıqla inkişaf edir?

- ა) Güc, dözümlülük, zirəklik, cəldlik və elastiklik;
- ბ) Elastiklik, cəldlik, zirəklik, dözümlülük və güc;
- გ) Dözümlülük, güc, cəldlik, elastiklik və zirəklik;
- დ) Elastiklik, zirəklik, güc, dözümlülük və cəldlik.

(1) 22. Aşağıdakılardan hansı yeniyetmələrdə idman uğuruna nail olmanın əsas stimuludur?

- ə) Məşqçinin göstərişlərini dəqiq yerinə yetirmək;
- ə) Gələcəkdə maddi müstəqillik əldə etmək;
- ə) Daxili motivasiya və həmyaşıdları arasında tanınma qazanmaq;
- ə) valideynlərin və müəllimin ambisiyalarını yerinə yetirmək.

(1) 23. Müəllim sinifdə qız və oğlan arasında bərabərliyi təmin etmək üçün hansı yanaşmadan istifadə etməlidir?

- ə) Aktivliklərin seçilməsi imkanını artırmaq üçün azad seçim təklif etmək;
- ə) Cinsə uyğun olaraq məsuliyyətlərin differensial bölüşdürülməsi;
- ə) Qızlar və oğlanların fərqli yaradıcı potensialının inkişafına dəstək olmaq;
- ə) Cinsə uyğun olaraq komanda oyunlarının differensial bölüşdürülməsi.

(1) 24. Baza və orta məktəb mərhələsində fiziki tərbiyədə əsas diqqət hansı bacarıqların inkişafına yönəldilməlidir?

- ə) Aktiv elastikliyin inkişafına;
- ð) Güc və sürət-güc bacarıqlarının inkişafına;
- ç) Kiçik motor bacarıqların inkişafına;
- ç) Oynaqlarda yüksək amplitudlu hərəkət bacarığının inkişafına.

(1) 25. Sadalananlardan hansı bədən tərbiyəsi dərində şagirdin yorulmasının əsas səbəbidir?

- ə) Dərsi orta yüklənmə məşqləri ilə bitirmək;
- ə) Şagirdin diqqətinin ev tapşırığına yönəldilməsi;
- ə) Şagirdin aktivlikdə iştirak etməyə olan yüksək motivasiyası;
- ə) Orqanizmin fiziki aktivliyə normal müdafiə reaksiyası.

(1) 26. Şagirdin gündəlik rejimə riayət etməyə alışması nəyə görə vacibdir?

- ə) Gündəlik rejimə riayət etmək özünəinamın və məsuliyyət hissinin artmasına kömək edir;
- ə) Gündəlik rejimə riayət etmək məkanda yönlənmə hissinin inkişafına kömək edir;
- ə) Gündəlik rejimə riayət etmək hərəkət bacarıqlarının tam şəkildə mənimsənilməsinə kömək edir;
- ə) Gündəlik rejimə riayət etmək məşqin düzgün texnikasının mənimsənilməsinə və motivasiyanın artırılmasına kömək edir.

(1) 27. Diz zədələnməsi riskini azaltmağa hansı yerimə forması kömək edir?

- ə) Dördayaq üzərində üzüaşağı yerimək;
- ə) Müxtəlif sürətlə dik yerimək;
- ə) Dördayaq üzərində üzüyuxarı yerimək;
- ə) Çömbələrək və iri addımlarla yerimək.

№ 28 – 32 açıq tipli tapşırıqlar

№ 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. Şəkillərdə hündürlükdən dayaq səthinə tullanma zamanı aşağı ətrafların vəziyyətinin 2 variantı verilmişdir.



1

2

(1) 1. Aşağı ətrafların yerləşməsinin hansı variantı düzgündür? (seçdiyiniz şəklin nömrəsini 1 rəqəmi ilə işarələnmiş xətt boyunca ayrılmış sahəyə yazın)

(3) 2. Aşağı ətrafların düzgün mövqedə yerləşməsini təmin edən və tullanma zamanı zədələnmələrin qarşısını alan aşağı ətrafın üç anatomik hissəsinin adını yazın.

(cavabı 2 rəqəmi ilə qeyd edilmiş xətt boyunca ayrılmış sahəyə yazın)

(3) 29. Sıraya düzəlmə məşqlərinin 3 qrupunun adını yazın:

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

(3) 30. Uşaq açıq idman meydançasında oynayır. Günvurmanın üç səbəbini yazın.

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

(5) 31. Sağlamlıq üçün təhlükəli olan 5 zərərli vərdiş yazın.

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək)

(4) 32. 10 yaşdan kiçik uşaqlar üçün bədən tərbiyəsi dərində yerinə yetirilməsi tövsiyə olunmayan, sağlamlıq üçün yüksək risk daşıyan 4 məşq 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 düşünürsünüzsə, müvafiq xananı işarələyin. Belə olan halda sizdən rəy bildirmək tələb olunmur. Əgər, düşünürsünüzsə ki, müddəa yanlışdır, müvafiq xananı işarələyin və cavablar vərəqində xüsusi ayrılmış sahəyə düzgün formanı yazın (maksimal qiymətləndirmə 2 bal).

(2) 33. „Zirəklik” fiziki bir xüsusiyyətdir ki, idman yerişinin startından bir neçə dəqiqə ərzində sürəti tez artırmaq imkanı verir.

(2) 34. Sümüklərin intensiv böyüməsi və bədənin ayrı-ayrı hissələri arasında proporsiyaların dəyişməsi
yeniyetmələrin 25-40%-də müəyyən müddət ərzində ətraflarda ağrı hissinə səbəb olur. Əgər ağrı davam edərsə,
bu təhlükə yaratmır və şagirdin istənilən fiziki yüklənməli fəaliyyətə və məşqlərə cəlb edilməsi
mümkündür.

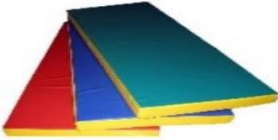
(2) 35. Elastiklik məşqlərinin sistemli şəkildə yerinə yetirilməsi orta məktəb mərhələsində artıq vacib deyil, çünki elastiklik xüsusiyyəti ibtidai mərhələdə artıq tam formalaşmış olur.

(2) 36. Əzələlərin güclənməsinə və inkişafına yönəlmiş məşqlər eyni zamanda yeniyetmələrdə sümüklərin möhkəmliyinin artmasına kömək edir.

Tapşırıq № 37-40 - uyğunluğun müəyyən 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 müəyyən edin — (B) sütununda verilmiş hansı bacarığın inkişafına (A) sütununda təqdim olunan idman avadanlıqlarından istifadə etməklə yerinə yetirilən fiziki fəaliyyət kömək edir.

N	(A) Avadanlıq	(B) Bacarıqlar
1.	Konuslar 	ə) Göz və əl koordinasiyası və görmə reaksiyası ə) Məkanda orientasiya və hərəkət koordinasiyasının inkişafı ə) Çeviklik və elastikliyin inkişafı ə) Fiziki və idraki bacarıqların inkişafı ə) Xüsusi düzümlülüyn inkişafı ə) Travmatizmin qarşısının alınması və təhlükəsiz hərəkət bacarıqlarının inkişafı.
2.	Gimnastika döşəyi 	
3.	Hula-hup 	
4.	Badminton raketi və topu 	

(4) 38. (A) sütununda təqdim olunan inklüziv praktik nümunələri (B) sütununda verilmiş təyinatla uyğunlaşdırın.

	(A) Inklüziv praktika	(B) Təyinat
1.	Avadanlığın uyğunlaşdırılması	ɹ) İzah və ünsiyyət qurulması ɔ) Özünəinamın artırılmasına dəstək ɔ) Məhdud motor bacarıqlarının inkişafına dəstək ɔ) İlkın tibbi yardımın göstərilməsi ɔ) Məşqin icrası prosesində hərəkətin keyfiyyət göstəricilərinin qeyd edilməsi ɔ) Xəstəliklərin qarşısını almaq üçün profilaktik tədbirlərin görülməsi ɔ) Sosial bacarıqların inkişafına dəstək
2.	Komanda oyunlarından istifadə	
3.	Həvəsləndirmə və müsbət rəy	
4.	Vizual göstərişlərdən istifadə	

(4) 39. (A) sütununda təqdim olunan təlim metodları ilə (B) sütununda verilmiş izahlar arasında uyğunluğu müəyyən edin.

	(A) Təlim metodu	(B) İzah
1.	Oyuna əsaslanan təlim	ə) Fiziki məşqin icrası zamanı yaranan taktiki kombinasiyaların və situasiyaların nümayişi
2.	İnklüziv təlim	ə) Təlim prosesində qazanılmış bacarıq və digər imkanların daha mürəkkəb və dəyişkən şəraitdə göstərilməsi
3.	Differensial təlim	ə) Müxtəlif tapşırıq növlərinin şagirdlərin bacarıq və ehtiyaclarına uyğun təklif edilməsi
4.	Yarışa əsaslanan təlim	ə) Təlimi bütün növ xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərin bacarıq və ehtiyaclarına uyğunlaşdırma ə) Məşqin icrası prosesində və ondan sonra hərəkətin kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinin qeyd edilməsi ə) Fiziki və idraki bacarıqların əyləncəli fəaliyyətlərlə inkişaf etdirilməsi

(4) 40. (A) sütununda verilmiş təhlükəsizlik prinsipləri ilə (B) sütununda göstərilən onların təyinatı arasında uyğunluğu müəyyən edin.

	(A) Təhlükəsizlik prinsipləri	(B) Təyinat
1.	Ətraf mühitin monitorinqi	ə) Zədə və ya hal pisləşməsi zamanı sürətli reaksiya
2.	Uyğun idman geyimi	ə) Fiziki yüklənmədən sonra zəifləmiş əzələlərin bərpası ğ) Yüklənmədən əvvəl əzələlərin və oynaqların hazırlanması
3.	Hidrasiyanın tənzimlənməsi	ğ) Sərbəst hərəkət və zədələrdən qorunma ç) Orqanizmdə maye balansının saxlanması və susuzlaşmanın qarşısının alınması
4.	İlk yardım prinsiplərini bilmək	ç) Zədələnmiş və ya təhlükəli ərazinin müəyyən edilməsi