

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

1. Sadalananlardan hipodinamikanın profiolaktikası üçün hansı amilə üstünlük verilir?

- а) Kaloriyalı qida qəbulunun azaldılmasına;
- б) Maksimal yüklənmə ilə məşqə;
- в) Müntəzəm əzələvi işə;
- г) Psixoloji-sinir gərginliyinin azaldılmasına.

2. Sadalananlardan fiziki məşqin dinamik stereotipinin istehsal edilməsinə və gücləndirilməsinə nə səbəb olur?

- ə) Şəxsi gigiyenanın və gün rejiminin qorunması;
- ə) Fiziki məşqin dəfələrlə yerinə yetirilməsi;
- ə) Fiziki məşqin sonrakı rəşional istirahəti;
- ə) İdeomotorik fiziki məşqin yerinə yetirilməsi.

3. Sadalanan məşqlərdən hansıları yardım vasitələrindən istifadə edərək yerinə yetrilir?

- Ⓛ) İsveç divarında və ya divar yanında məşqlər;
- ⓓ) Çənbərlə, iplə məşqlər;
- ⓖ) İdman stulunda trapesiyaya görə məşqlər;
- Ⓢ) Hantellərlə, toppuzlarla məşqlər.

4. Sadalananlardan bir-birinin ardınca gələn fazaların birləşməsindən ibarət məşqlərə hansı termin uyğun gəlir?

- ა) Tsiklik məşqlər;
- ბ) Atsiklik məşqlər;
- გ) Qarışıq məşqlər;
- დ) Kombinatív məşqlər.

5. Sadalanan hansı dövr isinmə məşqinin yerinə yetirilməsi üçün məqsədəuyğundur?

ə) Məşq başa çatdıqdan sonra;

ə) Məşqi başlamadan əvvəl;

ç) Məşq prosesinin ortasında;

ç) Məşqi başlamadan bir saat əvvəl.

6. Sadalanan hansı fiziki məşqlər passiv məşqlərə aiddir?

- ə) Suda üzmə halqasından istifadə edilən məşqlər;
- ə) Yardımcı vasitələrdən istifadə edilən məşqlər;
- ğ) Özünün və ya başqasının yardımı ilə yerinə yetirilən məşqlər;
- ç) Alçaq sürətlə yerinə yetirilən məşqlər.

7. Qaçmaq, üzmək, idman yerışı sadalanan fiziki məşqlərin hansı qrupuna aiddir?

ə) Dinamik məşqlərə;

ə) Statistik məşqlərə;

ə) Kombinativ məşqlərə;

ə) İntervallı məşqlərə.

8. Sadalanan terminlərdən hansı orqanizmin fiziki yüklənməylə uyğunlaşmasına müvafiqdir?

ə) İradiasiya;

ə) Qatılıq;

ə) Adaptasiya;

ə) Dehidratlaşma.

9. Baza mərhələsində fiziki tərbiyənin və idman təliminin əsas məqsədinə sadalananlardan hansı aiddir?

- ə) Ümumi inkişafetdirici fiziki məşqlər kompleksinin öyrənilməsi və istifadə olunması;
- ə) Şəxsi gigiyenanın və təhlükəsizliyin elementar qaydalarının öyrənilməsi;
- ə) İdman fəallıqlarında sərbəstliyin aşkar edilməsinə şəraitin yaradılması və təşkili;
- ə) Hərəkəti vərdişlərin mənimsənilməsi və fiziki xassələrin inkişaf etdirilməsi.

10. Zərərli vərdişlərin prevensiyasının məqsədi nədir?

- ə) İnsanın fiziki və sosial tərəfləri arasında balansı bərpa etmək;
- ə) İnsan sağlamlığına şərait yaratmaq və xəstəlikləri aradan qaldırmaq;
- ə) Travma nəticəsində fiziki pozğunluqları aradan qaldırmaq;
- ə) Dərkedici qabiliyyətlərin inkişaf etdirilməsinə şərait yaratmaq və stresdən qorumaq.

11. Xüsusi təhsilə ehtiyacı olan (XTEO) şagirdlərin fiziki tərbiyəsinin əsas məqsədinə uyğun gələn təsvir hansıdır?

- ə) XTEO şagirdləri həmyaşıdları ilə birlikdə fiziki tərbiyə prosesinə qoşmaq;
- ə) Fiziki tərbiyə prosesində şagirdlərin yaş dövrü xüsusiyyətlərini nəzərə almaq;
- ə) Əməyin vacib bacarıqlarının inkişafı üçün fiziki fəallıqlara şagirdləri cəlb etmək;
- ə) XTEO şagirdlər üçün xüsusi qız və oğlan qruplarını yaratmaq.

12. Sadalananlardan fiziki yüklənmənin sonrakı istirahət intervallarına hansı aiddir?

а) Möhkəm, ekstremal, dəyişkən;

б) Standart, möhkəm, ekstremal;

в) Ekstremal, dəyişkən, standart;

г) Ordinal, möhkəm, ekstremal.

13. Dəqiq reqlamentləşmiş məşqin üsuluna sadalananlardan hansı aiddir?

ə) Hərəkəti qabiliyyətləri formalaşdırma və fiziki xassələri inkişafətdirmə üsulları;

ə) Fənn - modal, seçimli - sensor nümayişi, orientasiya və liderlik üsulları;

ç) Maket nümayişi, əvəzedici, oyun və yarış üsulları;

ç) Spesifik maarifləndirici və ümumi - pedaqoji üsulları.

14. Sadalananlardan fiziki tərbiyənin imkanlarına hansı aiddir?

ə) Hərəkətli oyunlar, qimnastika, idman oyunları, turizm;

ə) Sanitar-gigiyenik normaların qorunması, gün rejimi, düzgün qidalanma;

ç) Fiziki məşqlər, təbii amillər, gigiyenik amillər;

ç) Fiziki məşq, yarışma fəaliyyəti, şəxsi gigiyena.

15. Sadalananlardan alçaq startdan başlayan qaçış növü hansıdır?

- ა) Qısa məsafəyə qaçış;
- ბ) Orta məsafəyə qaçış;
- გ) Uzun məsafəyə qaçış;
- დ) Marafon qaçışı.

16. Sadalanan hansı termin konkret fiziki fəallığa əsasən davamlığı əks etdirir?

ა) Aerobik davamlılıq;

ბ) Ordinal davamlılıq;

გ) Anaerob davamlılıq;

დ) Xüsusi davamlılıq.

17. Sadalananlardan hansı ən çox sensomotorik bacarıqların inkişaf etdirilməsinə şərait yaradır?

ə) Yağlı qida istifadəsinin azaldılması;

ə) Sosial əlaqənin inkişaf etdirilməsi;

ç) Göz və əl koordinasiyasına görə məşqlər;

ç) Dartılma diapazonunun get-gedə artırılması.

18. 9-cu sinif şagirdi futbol oynayır. Oyun zamanı zirəkliyin aşkar edilməsinə sadalanan hansı hərəkət uyğun gəlir?

ə) Startı tez başlamaq imkanı və rəqibini ötmək;

ə) Rəqibini ötmək və müstəqil hərəkətmə bacarığı;

ç) Topa vurma texnikasını daha da yaxşılaşdırmaq üçün, oynaqların hərəkət diapazonunu artırmaq;

ç) Topu tutma texnikasını daha da yaxşılaşdırmaq üçün, bədən bir neçə hissəsinin eyni zamanda hərəkət etməsi.

19. Sadalanan hansı təsvir fiziki məşq zamanı tənəffüs sürətinin artmasına uyğun gəlir?

- ə) Əzələlərə oksigen daşınmasının artmasına səbəb olur;
- ə) Əzələlərdə oksidləşmə-reduksiya proseslərinin gedişatını azaldır;
- g) Ağciyərlərdən havanın tam qovulmasına səbəb olur;
- q) Qan və əzələ toxumaları arasında qazlar mübadiləsini azaldır;

20. Sadalananlardan məktəbdə şagirdlərin fiziki fəallıqlara qoşulmasının artırılmasına şərait yaradan hansı üsul daha səmərəlidir?

ə) Dərslərarası böyük tənəffüs müddətində şagirdlər üçün məcburi fiziki fəallıqlar;

ğ) Dərslərarası tənəffüs müddətində idmanda nailiyyətli şagirdlər üçün məcburi fiziki fəallıqlar;

ç) Hər şənbə-bazar günləri bütün şagirdlər üçün mümkün olan məktəb idman klublarının yaradılması;

ç) Hər gün bütün şagirdlər üçün mümkün olan məktəb idman klublarının yaradılması.

21. Sərinləndirici məşqin yerinə yetirilməsi sadalananlardan hansına şərait yaradır?

ə) Hərəkət sürətinin artmasına;

ə) Nəbz tezliyinin artmasına;

ə) Tənəffüs tezliyinin azalmasına;

ə) Maye ehtiyatının tənzim edilməsinə.

22. Sadalanan hansı qida maddələri orqanizmdə su-duz mübadiləsini və sümük toxumasının formalaşmasını təmin edir?

ə) Karbohidratlar;

ğ) Minerallar;

ç) Zülallar;

ç) Yağlar.

23. Sadalananlardan fiziki fəallıqlar zamanı şagirdin özünüqiymətləndirməsini yüksəltmək üçün hansı daha əlverişlidir?

ə) Məcburi məşq və idman yarışlarında məcburi iştirak;

ə) Müvəfəqiyyətsizlik hallarında bir növ fiziki fəallığı başqa növ fiziki fəallıqla əvəz etmək;

ç) Müvəfəqiyyətsizlik hallarında şagirdə asanlıqla müvəfəqiyyətə nail ola biləcək fiziki fəallıqları tövsiyə etmək;

ç) Yarışlarda iştirak zamanı şagirdə qalibgəlmə məqsədini aşlamaq.

24. İdman və fiziki tərbiyə dərində şagirddə qıc olma inkişaf etdi. İlk yardım üçün müəllim hansı əməlləri yerinə yetirməlidir?

ə) Şagirdi işıqdan qorumalıdır və gözlərinin üstünə tünd rəngli parça örtməlidir;

ə) Tənəffüs yollarının keçiriciliyi üçün ağzını açmalıdır və əlləri ilə dilini tutmalıdır;

ğ) Yan üstə vəziyyətdə uzandırılmalıdır, zədələnmədən qorumaq üçün, bərk əşyalardan uzaqda saxlamalıdır;

ç) Tənəffüsün bərpa olunması üçün dərhal ürəyin süni masajını yerinə yetirməlidir.

25. Müəllim şagirdlərə yeni idman oyununu izah edir. Maksimal nəticə əldə etmək üçün, o sadalanan hansı izah üsulundan istifadə etməlidir?

ə) Sözlü təlimat keçirsin və şagirdlərin anlamadıqları suallara cavab vermək üçün imkan yaratsın;

ə) Sözlü təlimat keçirsin, oyunçuların yerləşmə sxemini təqdim etsin və oyunların əsas elementlərini şəxsən özü göstərsin;

ç) Şagirdlərə oyun təlimatının yazılı versiyasını təklif etsin və oyun bitdikdən sonra onlarla birlikdə səhvləri müzakirə etsin;

ç) Şagirdlərə professionalların iştirakı ilə oyunun videorolikini göstərsin və idmançıların oyununu şagirdlərin müzakirə etmələrini xahiş etsin.

26. Antik Yunanıstanda kimləri olimpioniklər adlandırırdılar?

- ა) Olimpiya oyunlarının qaliblərini;
- ბ) Olimpiya oyunlarının iştirakçılarını;
- გ) Olimpiya şəhərinin sakinlərini;
- დ) Olimpiya oyunlarının hakimlərini.

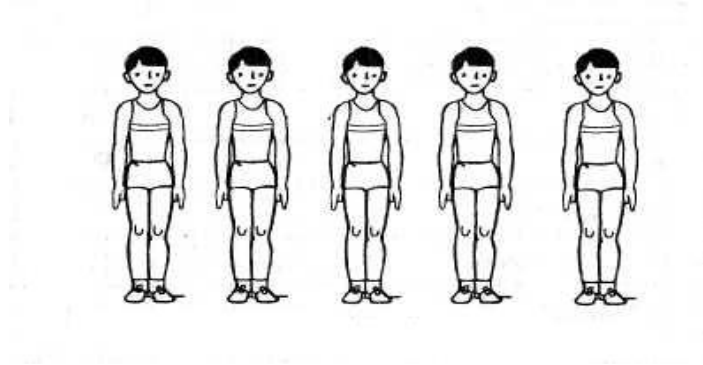
27. Şəkildə verilmiş şagirdlərarası məsafə sadalanan hansı terminlə qeyd olunur?

ə) Distansiya;

ə) İnterval;

ə) Kalona;

ə) Front.



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 tapşırıqın cavabı üçün ayrılmış sahəyə yazın.

28. Şakillərdə press məşqinin yerinə yetirilməsinin iki variantı təsvir olunub.

Variant N 1



Variant N 2



Təyin edin:

1. Hansı variant düzdür?
2. Şəkildə verilmiş press məşqi zamanı əzələnin sərtləşdirilməsinə şərait yaradan üç əzələ qrupunu cədvəldə yazın.

29. İdman zalında intensiv məşqdən sonra yorğunluq və emosional gərginlik fonunda şagirdə ürəkgetmə inkişaf etdi və yıxıldı.

İlk yardım üçün üç vacib əməli cədvəldə yazın:

30. Məktəbin idman meydançasında şagirdi arı sancdı. Sancılan hissə çox sürətlə şişdi və şiddətli ağrı başlandı.

İlk yardım üçün, anafilaksik şok prevensiyası üçün üç vacib əməli yazın.

31. İdman qimnastikası üçün ayırd edilmiş minimum 5 növ qimnastika avadanlığı sadalayın: (yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcəkdir):

32. Yüklənmə tipinə görə fiziki məşqin 4 növünü yazın (yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək):

33 – 36 Tapşırıq – “*Düzdür- җәмһурһоҷоһ- сәһвдир- мӯқдасһоһ*”

Tapşırıgın təlimatı – Verilmiş tapşırıgı 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.

33. Tarazlığın saxlanılmasına imkan yaradan hər növ sallanma və dirək məşqləri dinamik məşqlərə aiddir.

34. Müəllim şagirdlərə geriyə yuvarlanma texnikasını və aşağıdakı təlimatı verir: ayaqlar irəli uzadılmış oturaq vəziyyətdə irəli əyilmə irəli qollar, sonra ayaqların və qolların qüvvətlə yuxarı qaldırılması ilə yerinə yetirilir, əllər baş arxasında əllərlə söykənərək geriyə yuvarlanmaq, yarımoturaq halda.

35. Müəllim şagirdlərə dəmirdən sallanma məşqinin yerinə yetirilmə təlimatını verir və başa salır ki, dəmirdən sallanma məşqləri yalnız sallanaraq yerinə yetirilir.

36. İdman zalında yüksək gərginli elektrik keçidinə toxunaraq şagird güclü elektrotravma aldı. Müəllim əməlləri növbəti ardıcılıqla yerinə yetirdi: 1. Zədələnmiş dərhal qimnastik döşəyə yerləşdirdi. 2. Nəbzini və tənəffüsünü yoxladı 3. Xüsusi xidməti və tibbi yardımı çağırıldı.



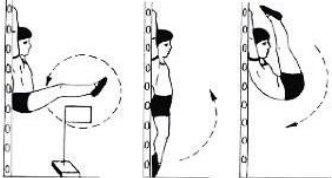
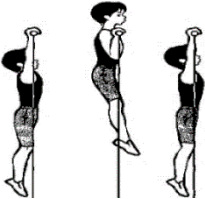
37- 40 Tapşırıq – uyğunluğun müəyyən edilməsi.

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

N	Şərh (A)	Termin (B)
37.1	Hərəkətlərin öyrənilməsi və fiziki xüsusiyyətlərin inkişafı;	s) Fiziki tərbiyə
37.2	Yarış sistemini təşkil edən spesifik forma olan fəaliyyət, insanın fiziki və psixoloji imkanlarının qarşıdurması və maksimal üzə çıxarılması;	d) Fiziki hazırlıq e) Fiziki inkişaf
37.3	İnsanın gündəlik fiziki hazırlığı və fiziki inkişafının optimal səviyyəsi hansı ki, fiziki imkanların yüksək səviyyəsini təsvir edir;	f) Fiziki mükəmməllik g) İdman
37.4	Yaş dövrünə müvafiq olaraq bədən kütləsinin, ölçülərinin, ayrı-ayrı hissələrinin proporsional böyüməsi, orqanizmin bioloji formalaşması.	z) Fiziki təhsil

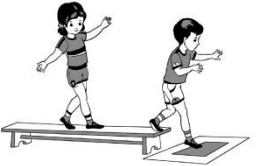
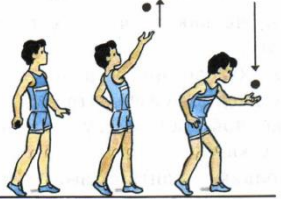
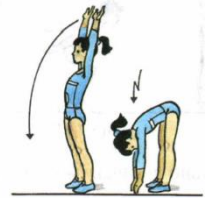
38. A sütunda verilmiş fiziki məşqlər ilə B sütunda verilmiş terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin

N	Fiziki məşqlər (A)	Terminlər (B)
38.1		s) Dairəvi hərlənmə hərəkətləri b) Tullanma
38.2		g) Fırlanma d) Sallanma e) Kəfkişvari hərəkət
38.3		z) Dartılma b) Jimetmə
38.4		

39. A sütunda verilmiş məşqlərin şərtləri ilə B sütunda verilmiş terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin

N	Şərh (A)	Termin (B)
39.1	Sürətin inkişafının əlverişliliyinə əsasən istifadə olunan vasitə	<p>ə) Hərəkətli oyunlar</p> <p>ə) İzometrik məşqlər</p> <p>ç) İrəliyə və geriyə əyilmə</p> <p>ç) Hazırlıq məşqləri</p> <p>ç) Dayaqla sərbəst duruş 3 dəq.</p> <p>ç) Başın, baldır əzələsinin və dabanların dayağa toxunması ilə şaquli duruş</p>
39.2	Məşq, hansının yerinə yetirilməsi zamanı nəfəsalma məsləhət görülmür	
39.3	Yeni motorik bacarıqların mənimsənilməsinə qədər məsləhət görülən məşq	
39.4	Düz qamətin inkişafına şərait yaradan məşq.	

40. Uyğunluğunu müəyyən edin: A sütunda verilmiş fiziki məşqlər B sütunda verilmiş hansı fiziki xassənin və ya bacarığın inkişafına daha çox şərait yaradır.

N	Fiziki məşqlər (A)	Fiziki xassə və ya bacarıq (B)
40.1		s) Sürət b) Koordinasiya
40.2		d) Elastiklik e) Zirəklik
40.3		g) Tarazlıq z) Dözümlülük
40.4	