

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 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.

1. Aşağıdakılardan əsas elementlərinin təlimi 2-ci sinifdən başlayan motor bacarığı hansıdır?

ə) Yuxarı hoppanmaq;

ə) İki əllə vurmaq;

ə) Hoppanaraq addımlamaq;

ə) Topun atılması.

2. Sadalananlardan həftə ərzində aerobik məşq etmək üçün tövsiyə olunan vaxt müddəti hansıdır?

а) Həftədə 1-2 gün, müddəti 10-15 dəq.;

б) Həftədə 2-3 gün, müddəti 20-25 dəq.;

в) Həftədə 4-5 gün, müddəti 30-45 dəq.;

г) Həftədə 4-5 gün, müddəti 50-60 dəq.

3. Aşağıdakılardan məşq zamanı tənəffüsün dayanmasının səbəbi nə ola bilər?

- а) Burun dəliklərində havanın isinməsi;
- б) Həddindən artıq yüklənmə;
- в) Oksigenə artan tələbat;
- г) Məşq zamanı qan təzyiqinin artması.

4. Uşağın normal böyümə prosesini dəstəkləmək üçün aşağıdakı yemək tətbiqlərindən hansı tövsiyə olunur?

- ə) Əsasən yağ tərkibli məhsullarla tez-tez qidalanma;
- ბ) Şam və yüngülvari yeməklərdən kənar gündə üç dəfə məhsuldar qidalanma;
- გ) Əsasən karbohidratlı qidalarla gündə üç dəfə və yüngülvari qidalanma;
- დ) Zülal, yağ və karbohidrat tərkibli qida ilə gündə 4 dəfə qidalanma.

5. Aşağıdakılardan yeniyetmə qızların məşq zamanı oğlanlara nisbətən bədənlerini daha yaxşı idarə etmələrinin səbəbi hansıdır?

ə) Oğlanlara nisbətən daha yüngül və daha incə sümüklərin olması;

ə) Oğlanlara nisbətən ağırlıq mərkəzinin aşağıda yerləşməsi;

ə) Oğlanlara nisbətən uzun və nazik ayaqları;

ə) Oğlanlara nisbətən ağırlıq mərkəzinin yuxarıda yerləşməsi.

6. İdman oyunlarında özünümüdafiə strategiyalarını inkişaf etdirmək üçün şagirdi aşağıda sadalanan hansı prinsipə əsasən məşq etdirməlisiniz?

Ⓛ) Həm rəqibin gözlərinə baxmalı və həm də onun əl hərəkətlərini müşahidə etməlidir;

ⓓ) Rəqibin gözlərinə baxmamalı və onun bədən hərəkətlərini müşahidə etməlidir;

ⓖ) Həm rəqibin gözlərinə baxmalı və həm də onun ayaq hərəkətlərini müşahidə etməlidir;

Ⓢ) Rəqibin gözlərinə baxmamalı və onun ayaq hərəkətlərini müşahidə etməlidir.

7. Aşağıdakılardan digər bacarıqlara nisbətən ən gec inkişaf edən əsas motor bacarığı hansıdır?

ə) İrəli-geri qaçmaq;

ə) Ayaqları yana açaraq irəli hoppanmaq;

ə) Hoppanaraq addımlamaq;

ə) Topu atmaq.

8. Aşağıdakılardan ikinci sınıf şagirdinin qaçaraq aşı biləcəyi baryerin hündürlüyünə hansı uyğundur?

а) 10-20 sm;

б) 15-25 sm;

в) 20-25 sm;

г) 30-40 sm.

9. Əgər statik uzanma məşqlərini 12 - 14 yaşlı şagird yerinə yetirirsə, əzələlərin maksimal dartılma vəziyyətində qala biləcəyi vaxt müddəti aşağıdakılardan hansıdır?

а) 15 saniyə;

б) 30 saniyə;

в) 45 saniyə;

г) 60 saniyə.

10. Aşağıdakı fiziki xüsusiyyətlərdən hansı xüsusiyyətin həddindən artıq inkişafı bədənin elastikliyinə mane olur?

а) Dözümlülük;

б) Sürət;

в) Zirəklik;

г) Güc.

11. Aşağıdakılardan koordinasiya bacarığını inkişaf etdirmək üçün dərsin hansı hissəsinə məşqlərin daxil edilməsi məsləhətdir?

а) İsinmə məşqlərinə;

б) Əsas hissənin birinci fazasına;

в) Əsas hissənin ikinci fazasına;

г) Yekun hissəsinə.

12. Sadalanan hansı şəxslər XTEO şagirdin fərdi tədris planının hazırlanmasında iştirak edir?

- ə) Fənn müəllimi, müəllim qrupu koordinatoru, sosial işçi və məktəb həkimi;
- ə) Psixoloq, valideynlər, pedaqoji heyyyət, fənn müəllimi, sosial işçi;
- ə) Məktəb həkimi, fənn müəllimi, psixoloq və məktəb administrasiyasının rəhbərliyi;
- ə) Valideynlər, fənn müəllimi, sosial işçi, məktəb administrasiyasının rəhbərliyi, mütəxəssislər komandası.

13. Aşağıdakılardan XTEO şagirdin sinfə uyğunlaşması üçün müəllim hansı üsula üstünlük verməlidir?

- а) Yeni mövzunun tam mənimsənilməsi üçün dərstdə şərait yaratmalıdır;
- б) Məşq zamanı sahəni, musiqi ritmini dəyişdirməli, fiziki və sözlü şəkildə kömək etməlidir;
- в) XTEO şagirdin yerdəyişməsi üçün fərdi marşrut hazırlamalıdır;
- г) Təlim zamanı inventarı dəyişdirməli və tapşırıqın müstəqil yerinə yetirilməsinə imkan yaratmalıdır.

14. Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi hansı ildə və hansı şəhərdə yaradıldı?

- а) 1894-cü il Parisdə;
- б) 1896-cı il Londonda;
- в) 1905-ci il Atendə;
- г) 1908-ci il Lozanada.

15. Aşağıdakılardan Olimpiya Xartiyası şərhinə hansı uyğundur?

- ə) Pyer de Kuberten tərəfindən yaradılmış “Oda sports”;
- ბ) Olimpiya hərəkətini tənzimləyən qanunlar məcəlləsi;
- გ) Olimpiya Oyunlarının əsas qanunları və nizamnamələri;
- დ) Olimpiya Oyunlarında idmançının andı.

16. Bir əl ilə aşağı top atma məşqi zamanı şagirdin diqqətini aşağıdakı hansı hərəkət elementinə yönəltməlisiniz?

ə) Hədəfə nisbətdə yanda durmalı;

ə) Əlini yarım dairəvi hərəkət etdirməli: aşağı, geri və yuxarı;

ə) Əlini topu qarşılayan istiqamətdə hərəkət etdirməli;

ə) İşlək ələ qarşılıqlı ayağı bir addım irəli qoymalı.

17. Aşağıdakılardan gücü inkişafetdirmə məşqlərinə hansı ifadə uyğundur?

- а) Dizlər üzərində duraraq geriyə əyilmə, qimnastik divarın yanında arxası ilə dayanmaq;
- б) Ayaqlar çiyin enində aralı vəziyyətdən ayaqları yavaş-yavaş açaraq yarımçıq oturuş halına keçmək;
- в) Ayaqları eyni vaxtda qaldıraraq müxtəlif hündürlükdəki turnikdə dartınmaq;
- г) Dik və əyilmiş çiyin ilə irəliyə, yanlara və arxaya əyilmək.

18. Aşağıdakılardan yürüş zamanı 11-12 yaşlı şagird üçün tövsiyə olunan hərəkət tempi hansıdır?

а) 1-2 km/saat;

б) 3-4 km/saat;

в) 4-5 km/saat;

г) 6-7 km/saat.

19. Aşağıdakı təsvirlərdən hansı basketbolda iki əllə top tutarkən əllərin düzgün vəziyyətinə uyğundur?

ə) Əllər topa yönəldilir, barmaqlar açıqdır;

ə) Əllər topa yönəldilir, ovuclar topa toxunmur;

ə) Əllər aşağı sallanır, barmaqlar dartılır;

ə) Qollar yanlara aralanır, əllər açılır.

20. Aşağıdakı təsvirlərdən açıq yarada ilk yardımın təsvirinə hansı aiddir?

- ə) Sarıqların və nəqliyyat artaşaınının tez qoyulması;
- ə) Ən qısa müddətdə tetanus peyvəndinin vurulması;
- ə) Çirklənmədən qorunması və sarıqların qoyulması;
- ə) Yaranın hidrogen-peroksidlə işlənilməsi.

21. Kütləvi idmanın əsas məqsədinə aşağıdakılardan hansı uyğundur?

- ə) İdmanda maksimal nəticəyə nail olmaq;
- ə) Fiziki iş qabiliyyətini bərpa etmək;
- ə) Ümumi bədən tərbiyəsinin səviyyəsini artırmaq və saxlamaq;
- ə) İdmanda hər iki cinsin bərabər iştirakı.

22. Qaçaraq uzunluğa tullanma fazasında bədən vəziyyəti necədir?

- ə) İrəliyə doğru güclü əyilib;
- ə) Arxaya az əyilib;
- ə) Yanlara az əyilib;
- ə) Şaquli mövqeyini qoruyur.

23. Məktəb idman zalının inventarı və avadanlıqları təhlükəsizliyinin qorunması standartlarına aşağıdakı hansı təsvir uyğundur?

- ə) İstifadə müddəti 3 ildən çox olmamalıdır;
- ə) Şagirdlərin yaş dövrünə ciddi şəkildə uyğun olmalıdır;
- ə) Texniki cəhətdən düz və möhkəm bərkidilməlidir;
- ə) Ayda bir dəfə yoxlanılmalı və təmir olunmalıdır.

24. Hərəkəti bacarığın tam formalaşmasını aşağıdakı hansı ifadə göstərir?

- а) Hərəkəti avtomatik rejimdə yerinə yetirmək olar;
- б) Hərəkəti yerinə yetirərkən diqqəti mütləq hərəkətə yönəltmək lazımdır;
- в) Hərəkəti yerinə yetirmək üçün nəzəri bilikləri tətbiq etmək lazımdır;
- г) Hərəkəti nəzəri biliklə və diqqəti yönəltməklə yerinə yetirmək olar.

25. Sadalananlardan güc qabiliyyətinin növünə hansı aiddir?

- а) Əsasən güclü, xüsusən güclü, cəld güclü;
- б) Xüsusən güclü, cəld güclü, güclü dözümlü;
- в) Əsasən güclü, cəld güclü, güclü dözümlü;
- г) Tamamilə güclü, xüsusən güclü, güclü.

26. Şagirdə "son üç addım ritmi" mənimsəmə məşqini aşağıdakı hansı motor bacarığın təlimi zamanı məsləhət görməliyik?

ə) Hündürlüyə tullanma;

ə) Uzunluğa tullanma;

ə) Hoppanaraq addımlama;

ə) Qısa məsafədən qaçaraq uzunluğa tullanma.

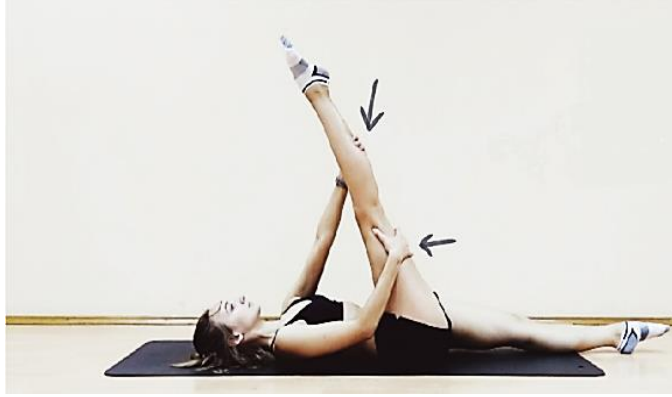
27. Aşağıdakı hansı təsvir motor bacarıqlarının təlimi mərhələlərinə uyğundur?

- ə) Birinci, ikinci, üçüncü və dördüncü yekun mərhələsi;
- ə) Giriş, sonrakı mükəmməllik və yekun mərhələsi;
- ə) İlk, sonrakı möhkəmləndirici və yekun mərhələsi;
- ə) İbtidai, dərinləşdirici, möhkəmləndirici və mükəmməllik mərhələsi.

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 sahədə yazın.

28. Şəkildə elastiklik məşqinin iki variantı göstərilir.



Variant 1



Variant 2

1. Yazın, hansı variant düzdür?

2. Yeni yetmənin yaş dövrünün inkişafının xüsusi özünəməxsusluqlarını müəyyənləşdirən bədən formalaşmasının 3 əlamətini yazın.

(Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 4 xal.)

29. Müəllim şagirdə ona tərəf atılan topun vurma gücünün azaldılması üçün topun necə tutulmasını izah edir.

Şagird topu tutarkən topun vurma gücünün azaldılması üçün istifadə etdiyi 3 üsulu cədvəldə yazın.

(Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 3 xal.)

30. Sürəti inkişaf etdirmək üçün tövsiyə olunan 3 əsas üsulu yazın.

(Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 3 xal.)

31. 11 yaşında artıq yüklü avadanlıqla məşqin yarada biləcəyi 5 əsas sağlamlıq problemini sadalayın.

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək. Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 5 xal.)

32. İpə dırmanma məşqi zamanı 4 vacib təhlükəsizlik prinsiplərini sadalayın.

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək. Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 4 xal.)

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

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. (Düzgün cavab 2 xalla qiymətləndirilir.)

33. Müəllim şagirdə tarazlaşdırılma texnikasını izah edir, bədənin 2 nöqtədə tarazlaşdırılması bədənin 3 nöqtədə tarazlaşdırılmasına nisbətən daha asan və təhlükəsiz olduğunu söyləyir.

34. Üçüncü sinif şagirdi sərbəst olaraq 60 metr məsafəni 7 dəqiqəyə qaça bilər, maksimum qaçış müddəti 8 dəqiqədən çox olmamalıdır, çünki uşaq 8 dəqiqədən sonra yorulur.

35. İbtidai mərhələdə nazik və yoğun motorların inkişafı eyni dərəcədə davam edir və 11-12 yaşlarında tamamlanır.

36. "Yüksəklikdən düşən bir əşyanı tutma" məşqi, dayaq-hərəkət qabiliyyətlərini və elastikliyin inkişafını dəstəkləmək üçün tövsiyə olunur.

37 – 40. Tapşırıq - *uyğunluğun müəyyən edilməsi.*

Tapşırıq üçün təlimat – **A** sütunda verilmiş şərtə **B** sütunda 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 verilən şərh ilə B sütunda verilən qayda arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.

(Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 4 xal.)

| N | Şərh (A) | Qayda (B) |
|------|--|---|
| 37.1 | Məşqlər yaş standartlarına deyil, şagirdin ehtiyac və bacarıqlarına uyğun olaraq planlaşdırılmalıdır. | s) Cəmiyyətdə məskunlaşan stereotiplər ð) XTEO şagirdlərin iştirakının dəstəklənməsi ğ) Diskriminasiyanın dəstəklənməsi ϙ) Güc inkişaf etdirmənin dəstəklənməsi ç) Travma prevensiyası 3) Qızların iştirakının dəstəklənməsi |
| 37.2 | Bədən tərbiyəsi proqramları şagird iştirakını və valideyn dəstəyini artırmaq üçün gender əsaslı mədəni və ənənəvi elementləri özündə birləşdirməlidir. | |
| 37.3 | Futbol və basketbol oğlanların idman növü hesab olunur. | |
| 37.4 | Proqramda müxtəlif növ düşmələr zamanı düzgün texnika istehsal etmək üçün təlimlər olmalıdır. | |





38. Uyğunluğu müəyyən edin - Cədvəlin A sütununda təqdim olunan zərərli maddələrin nəticələri ilə müəllimin şagirdlərə zərərli vərdişlərin qarşısını almaq üçün məlumat verdiyi cədvəlin B sütununda təqdim olunan müvafiq simptomlar arasında. (Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 4 xal.)

| N | Zərərli maddələrin nəticələri (A) | Simptomlar (B) |
|------|---|--|
| 38.1 | Tütün istifadəsinin qısa müddətli təsiri | a) Qıcıqlanma və narahatlıq, çəkinin və təzyiqin artması b) Ürək döyüntüsünün artması, burun suyunun qıcıqlanması |
| 38.2 | Alkoqol istifadəsinin qısa müddətli təsiri | g) Əsasən qaraciyərin və beynin mükəmməl fəaliyyətinin zəiflənməsi q) Beynin zədələnməsi, düşüncə və adekvat hərəkətin pozulması, asılılığın inkişafı |
| 38.3 | Narkotik istifadəsinin qısa müddətli təsiri | j) Dərketmənin zəiflənməsi, həddindən artıq şənlik, qorxu, vəlvələ z) Tənəffüsün çətinləşməsi, ağciyər xəstəlikləri, qan dövranının zəiflənməsi |
| 38.4 | Alkoqol istifadəsinin uzun müddətli təsiri | b) Süstləşmək, yuxululuq, nitqin zəiflənməsi, qusma |

39. Uyğunluğu müəyyən edin – Cədvəlin A sütununda verilən şərh B sütununda verilən hansı bacarığa uyğundur.
(Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 4 xal.)

| Şərh (A) | | Bacarıq (B) |
|-----------------|--|--|
| 39.1 | Şagirdə özünü müəyyənləşdirmə və qazanma imkanı olduğu bir yarışmada iştirak etmə tələbatı yaranır. | ə) Autogen bacarığı ə) Ünsiyyət bacarığı ə) Maraq ə) Motivasiya ə) Emosiya ə) Tənqidi düşüncə |
| 39.2 | Şagird, ona tanış olmayan vəziyyətləri qiymətləndirməyə və təhlil etməyə, yaşlarına uyğun bilik və bacarıqlarına uyğunlaşmağa çalışır. | |
| 39.3 | Komanda oyunu zamanı şagird razılığa gələ bilər, oyun qaydalarına riayət edər və lazım gələrsə qaydaları da dəyişə bilər. | |
| 39.4 | Şagird insan orqanizminin xüsusiyyətləri, sağlamlıq və əmək qabiliyyətinin artırılması məsələləri ilə maraqlanır. | |

40. Uyğunluğunu müəyyən edin - cədvəlin A sütununda göstərilən məşq B sütununda sadalanan hansı fiziki xassənin/bacarığın inkişafına kömək edir. (Hər düz cavab 1 xalla qiymətləndirilir, cəmi 4 xal.)

| | Fiziki məşqlər (A) | Fiziki xassə/bacarıq (B) |
|-------------|---|--|
| 40.1 |  | ə) Sürət ə) Güc ç) Dözümlülük ç) Zirəklik ç) Elastiklik ç) Koordinasiya |
| 40.2 |  | |
| 40.3 |  | |
| 40.4 |  | |