



შეფასებისა და გამოცდების  
ეროვნული ცენტრი

# 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) 1. Hansı məşq düz duruşun inkişafına kömək etmək üçün onurğa əzələ korsetinin formalaşmasına daha çox kömək edir?**

- а) Pəncə ilə topa zərbə;
- б) Hoppanaraq yerimək;
- в) Topu atmaq;
- г) Arxa presi.

**(1) 2. Beşinci sınıf şagirdi müəyyən xəsarətlər aldığı zaman artıq ilkin tibbi yardım göstərə bilir, aşağıdakılardan hansı belə xəsarətlərə aiddir?**

Ⓛ) Venoz qanaxma;

ⓓ) Yüngül yanıqlar;

ⓖ) Ətraf sınığı;

Ⓢ) Əzələ dartılması.

(1) 3. Müəllim 3-cü sinif şagirdinə aşağıdakı məşqlərdən hansını təklif etməməlidir?

ə) Çevikliyi yüksək səviyyədə nümayiş etdirmə məşqini;

ə) Yarışdan kənar şəraitdə qaçmaq üçün məşqi;

ğ) Zirəkliyi yüksək səviyyədə nümayiş etdirmə məşqini;

q) Tullanan top üzərində üzü üstə uzanaraq məşq.

**(1) 4. İdman müəllimi şagirdi aşağıdakı qiymətləndirmə üsullarından hansı ilə qiymətləndirir?**

ə) Müəyyənədicə və yekunlaşdırıcı;

ə) Cari və semestr;

ə) Müəyyənədicə və inkişafetdirici;

ə) İnkişafetdirici və seçici.

**(1) 5. Bədən tərbiyəsi və idman dərində şagird təşkilatının hansı metodundan istifadə olunur?**

ə) Məşqedici;

ə) Frontal;

ə) İdman;

ə) Seçici.

**(1) 6. Aşağıdakılardan baza mərhələsinin tipik bədən tərbiyəsi aktivliyinə aid olan məşq atletikad hansıdır?**

ə) Ayaq üstə duraraq əl bloku;

ə) Topun aşağı birbaşa atışı;

ə) Top transferinin imitasiyası;

ə) Dabanlarda sürətli yerimə.



(1) 7. Şəkildə hər iki əl eyni anda müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət edir, bu məşq əsasən nəyin inkişafına səbəb olur?

- ə) Elastiklik xassələrinin inkişafına;
- ə) Koordinasiya bacarıqlarının inkişafına;
- ğ) Düzgün qamətin formalaşmasına;
- q) Dözümlülük xassələrinin inkişafına.



**(1) 8. Bədən tərbiyəsi dərində gender bərabərliyini təmin etmək üçün müəllim hansı prinsipi rəhbər tutmalıdır?**

- ə) Qızları oğlanlardan çox fiziki fəaliyyətə həvəsləndirməlidir;
- ə) Fiziki aktivliklərdə sərt intizam üsullarını yalnız oğlanlara tətbiq etməlidir;
- ə) Fərqli cinsdən olan şagirdlərə fərqli intizam üsullarını istifadə etməməlidir;
- ə) Sərt intizam üsullarını həm qızlara, həm də oğlanlara tətbiq etməlidir.

**(1) 9. II-III sinifdə çəki məşqləri zamanı neçə kiloqram çəkidən istifadə etməyə icazə verilir?**

Ⓛ) 1 kq-a qədər;

Ⓜ) 2 kq-a qədər;

Ⓝ) 3 kq-a qədər;

Ⓞ) 4 kq-a qədər.

**(1) 10. Qədim Olimpiya Oyunları neçənci ildə dayandırıldı?**

Ⓛ) Eramızın 224-cü ilində;

ⓓ) Eramızın 394-cü ilində;

ⓖ) Eramızın 434-cü ilində;

Ⓢ) Eramızın 594-cü ilində.

**(1) 11. Sallanmada bükülmüş qollarla məşq hansı fiziki xüsusiyyətin inkişafına kömək edir?**

а) Elastikliyin;

б) Sürətin;

в) Gücün;

г) Zirəkliyin.

**(1) 12. Mürəkkəb və kompleks məşqləri öyrənməzdən əvvəl hansı məşqlərdən istifadə etmək tövsiyə olunur?**

а) Tsiklik məşqdən;

б) İzometrik məşqdən;

в) Atsiklik məşqdən;

г) Aparıcı məşqdən.

**(1) 13. Müəllim bədən tərbiyəsi dərində inkişafetdirici qiymətləndirmədən hansı məqsədlə istifadə edir?**

- ə) Təlimin keyfiyyəti haqqında məlumat toplamaq və təlim nəticələrini qiymətləndirmək üçün;
- ə) Məktəb rəhbərliyinə və valideynlərə məlumat vermək və sənədləri doldurmaq üçün;
- ə) Şagirdin irəliləyişlərini qiymətləndirmək və onun güclü və zəif tərəflərini müəyyən etmək üçün;
- ə) Həm fərdi, həm də müxtəlif qrup şagirdlərin təlim nəticələrini müqayisə etmək üçün.

**(1) 14. Aşağıdakı əlamətlərdən hansı VI sinif XTEO şagirdin məhdud imkanları olduğunu göstərir?**

- Ⓛ) XTEO şagird hərəkəti yerinə yetirmək üçün sensor bacarıqlardan istifadə edə bilmir;
- ⓓ) XTEO şagirdin incə motor bacarıqlarının inkişafı VI sinifdə başa çatır;
- ⓖ) XTEO şagird güvvə tələb edən məşqləri tam yüklənmə ilə yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir;
- Ⓢ) XTEO şagird iki kiloqramlıq yüklə məşq edə bilmir.



**(1) 15. Fiziki keyfiyyət “sürət” ən yüksək inkişaf mərhələsinə hansı yaşda çatır?**

а) 7-8 yaşında;

б) 9-10 yaşında;

в) 11-12 yaşında;

г) 13-14 yaşında.

**(1) 16. Uzun müddət nəfəs tutmaq tələb edən məşq ibtidai sinif şagirdinin vəziyyətinə necə təsir edir?**

- а) Əzələnin maksimal dartılma ehtimalını azaldır;
- б) Qanda oksigen qatılığını sürətlə aşağı salır;
- в) Əzələlərə qan axınının artmasına kömək edir;
- г) Əzələlərin yüklənməyə qarşı dözümlülüyünü artırır.

**(1) 17. Bədən tərbiyəsi dərsinin yekun hissəsinin məqsədi nədir?**

- а) Orqanizm qabiliyyətinin azalması;
- б) Yüklənmə həcmnin artırılması;
- в) Məşqlər ardıcılığının dəyişməsi;
- г) Fiziki gərginliyin aradan qaldırılması.

**(1) 18. Bədən tərbiyəsi müəllimi XTEO şagird ilə münasibətdə hansı prinsipdən istifadə etməməlidir?**

- Ⓛ) XTEO şagirdin hazırlığı üçün tələb olunan müddəti artırmalıdır;
- Ⓜ) Şagirdə öz bacarıqlarını nümayiş etdirmək imkanını verməlidir;
- Ⓝ) XTEO şagirdin lazımi bilik əldə etməsi üçün köməklik etməlidir;
- Ⓟ) XTEO şagirdi maksimum diqqət mərkəzinə çevirməməlidir.

(1) 19. Şəkildə hansı məşq təsvir olunub?

ə) Qollar önə, şpaqata oturma;

ə) Qollar önə, oturma;

ə) Qollar önə, dizlərə dirənmək;

ə) Qollar önə, dirənərək uzanmaq.



**(1) 20. Aerobik məşqlər əsasən aşağıdakılardan hansının inkişafına kömək edir?**

Ⓛ) Tər ifrazının artmasına;

ⓓ) Əzələ gücünün və kütləsinin artmasına;

ⓖ) Oynaqların və əzələlərin dartılmasına;

Ⓣ) Elastikliyin inkişafına.

**(1) 21. Şagirdin tənqidi təfəkkürünün formalaşmasında hansı inkişaf zonası əsasən müsbət rol oynayacaq?**

Ⓛ) Sosial;

ⓓ) Fiziki;

ⓓ) Koqnitiv;

Ⓞ) Emosional.

**(1) 22. Atletikada hündürlüyə hoppanma üsulu aşağıdakılardan hansıdır?**

Ⓛ) “Qayçıvari” üsulu;

ⓓ) Arxaya əyilmə üsulu;

ⓖ) Bükülmüş ayaqlarla hoppanma üsulu;

Ⓢ) Addımlama üsulu.



**(1) 23. Əsasən hansı sağlamlıq problemi hipodinamiya ilə əlaqələndirilir?**

а) Beyin toxumasında oksigenin artması;

б) Arterial təzyiqin artması;

в) Tənəffüs tezliyinin artması;

г) Emosional gərginliyin artması.

**(1) 24. Voleybolda top atışı zamanı hansı hərəkət qaydanın pozulması hesab edilir?**

- а) Topa bir toxunuş;
- б) Tullanaraq ötürmə;
- в) Topa dörd toxunuş;
- г) Topun uzun ötürülməsi.

**(1) 25. Aşağıdakılardan gimnastika avadanlığından tullanma üçün istifadə olunan termin hansıdır?**

Ⓛ) Enmək;

ⓓ) Sıçrayış;

ⓖ) Düşmək;

Ⓢ) Uçuş.

**(1) 26. Doqquzuncu sinif şagirdlərindən ibarət iki komanda idman oyunlarında bir-biri ilə yarışır. Aşağıdakılardan oyunçunun təhlükəsizliyinin pozulmasına və xəsarətlərin inkişafına hansı səbəb ola bilər?**

- а) Oyun zamanı komandaya hücum və müdafiə strategiyaları haqqında təlimatın verilməsi;
- б) Oyun üçün təcrübəli və təcrübəsiz oyunçularla şagird cütlərinin yaradılması;
- в) Oyun başlamazdan əvvəl oyun reqlamentinin və oyun sahəsinin ölçüsünün dəyişdirilməsi;
- г) Oyun zamanı müdafiə və hücum mövqelərində oyunçuların tez-tez rotasiyası.

**(1) 27. Aşağıdakı hərəkətlərdən hansını yerinə yetirmək birinci sinif şagirdi üçün daha çətindir?**

- а) 8 saniyə ərzində bir ayaqda tarazlıq;
- б) İki ayaqla hoppanma və uzunluğa tullanma;
- в) Döşəməyə çəkilmiş dairə üzrə yerimək;
- г) Otaqda bir ayaq üzərində hoppanaraq yerdəyişmək.

## **№28 – 32. *Açıq sonlu tapşırıqlar***

**№ 28 – 32 tapşırıqların təlimatı** – Tapşırığın şərtini və sualı diqqətlə oxuyun. Tapşırıq sizdən verilmiş məsələlər haqqında əsaslandırılmış müzakirəni tələb edir. Nəzərə alın ki, cavab konkret və suala adekvat olmalıdır. Cavabları cavablar vərəqəsində müvafiq tapşırıq üçün ayrılmış sahədə yazın.

(4) 28. Şəkillərdə 4 müxtəlif dartılma məşqi göstərilir



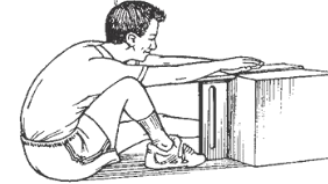
1



2



3



4

(2) 1. Dördüncü sinfə qədər tövsiyə olunmayan iki məşqçi göstərin (yalnız seçdiyiniz iki məşqin rəqəmini yazın)?

(2) 2. Qeyd olunmuş yaşda bu məşqləri yerinə yetirərkən səbəb ola biləcək iki sağlamlıq problemini yazın.

**(3) 29. Motor hərəkətlərin strukturunu müəyyən edən  c x susiy ti yazın.**

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)



**(3) 30. Voleybolda "topu əldə etmənin" baza mərhələsi standartı ilə tövsiyə edilən üç üsulunu yazın.**

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

**(5) 31. Uşađın tam fiziki inkişafına şərait yaradan gündəlik qida rasionunda istifadə edilməsi tövsiyə olunan qidanın tərkibindəki beş əsas maddəni sadalayın.**

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək)

**(4) 32. Şagird məşq zamanı ayağı burxularaq düşüb, nəticədə vətər dartılması, topuq oynaqlarının şişməsi və ağrılar əmələ gəlmişdir. İlk yardım üçün tövsiyyə olunan 4 əsas addımı yazın.**

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək)

**№33 - 36 tapşırıqlar – „ჭემაროტოა - düzdür - მცდაროა - səhvdir”**

**№ 33 – 36 tapşırıqların 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 ifadəni yazın. (Düzgün cavab 2 xalla qiymətləndirilir.)

**(2) 33. Əsasən uzun məsafəli qaçış zamanı uğur qazanmağa kömək edən fiziki xüsusiyyət atletikada "sürət" adlanır.**

**(2) 34. Sprint qaçışı 5000 metr məsafədə həyata keçirilir.**

**(2) 35. Orqanizmdə vətərin funksiyası oynaq daxilində dəstək və sabitliyin təmin edilməsidir.**





**(2) 36. "Yuvarlanma" məşqi tsiklik məşqlərə aiddir.**



**№ 37 - 40 tapşırıq – uyğunluğun müəyyən edilməsi.**

**№ 37- 40 tapşırıqlar 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 (Düzgün cavab 2 xalla qiymətləndirilir.)

(4) 37. (A) sütünunda təqdim olunan məşqlər ilə (B) sütünunda təqdim olunan terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.

	1	2	3	4
(A) Məşq				
(B) Termin	a) Kürək üzərində b) Qollar üzərində g) Çiyin üzərində		q) Baş üstə j) Dirsək üzərində z) Üzü üstə mayallaq aşmaq	

**(4) 38. (A) sütununda təqdim olunan ifadələr ilə (B) sütununda təqdim olunan terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.**

N	(A) İfadə	(B) Termin
1.	Bədən tərbiyəsi dərində rasionall istifadə olunan vaxtın və ümumi dərş müddətinin nisbi göstəricisi	s) Ümumi bədən tərbiyəsi dərş ş) Dərşin mütləq (motor) sıxlığı ş) Kompleks dərşin dinamik xarakteristikası ş) Dərşin sıxlığı ş) Xüsusi təhsil istiqamətli dərş ş) Təşkilati dərşin vaxt göstəricisi ş) Dərşin ümumi sıxlığı
2.	Bədən tərbiyəsi dərində hər bir hərəkətə sərf olunan vaxtın və ümumi dərş müddətinin nisbəti	
3.	Bədən tərbiyəsi dərində məşqlərə sərf olunan vaxtın və ümumi dərş müddətinin nisbəti	
4.	Bədən tərbiyəsi dərində şagirdlərin intellektual, iradi və emosional keyfiyyətlərinin təkmilləşdirilməsi	

**(4) 39. (A) sütununda təqdim olunan məşqlərin tərifləri ilə (B) sütununda təqdim olunan terminlər arasındakı uyğunluğu müəyyən edin.**

	<b>(A) Tərif</b>	<b>(B) Termin</b>
1.	Üzü üstə uzanmış şagird, qollarını döşəməyə dirəyərək, ayaqlarını arxaya aparır, gövdəsi düz vəziyyətdə.	ə) Qruplaşma
2.	Şagird qaçaraq dizləri üstə tullanma məşqini edir, əllərini yuxarıya apararaq bədəni düz vəziyyətdə idman avadanlığından enir.	ə) Ayaqlara dirənərək dayanmaq
3.	Şagird yana doğru addımla ayağını itələyərək yuxarı qaldırır və döşəməyə əlləri üstə ardıcılıqla dəstəklənmə məşqini yerinə yetirir.	ə) Dizlərə dirənmək
4.	Şagird bükülü dizlərini döş qəfəsinə dirəyərək, əlləri ilə ayaqlarını yuxarıdan qucaqlayaraq dizləri üstə məşqini yerinə yetirir.	ə) Yan üstə mayallaq
		ə) Dirənərək uzanmaq
		ə) Dizlər üzərində durmaq

**(4) 40. (A) sütununda verilmiş ifadələr və (B) sütununda verilmiş məşqlər arasında uyğunluğu müəyyən edin.**

	<b>(A) İfadə</b>	<b>(B) Termin</b>
1.	Aydın şəkildə müəyyən edilmiş başlanğıcı və sonu olan yalnız bir dəfə yerinə yetirilən hərəkətlərdən ibarət olan məşq.	ə) Saiklik məşq
2.	Əzələlərin hərəkəti zamanı enerji toplama əsasən oksigenin iştirakı ilə oksidləşmə prosesləri hesabına gedən məşq.	ə) Anaerob məşq ə) Qarışıq məşq
3.	Müəyyən qanunauyğunluğa əsasən bir-biri ilə sıx əlaqəli hərəkətlərin təkrarlanan fazalarının birləşməsindən ibarət olan məşq.	ə) Atsiklik məşq ə) Kombinə edilmiş məşq
4.	Maddələr mübadiləsi prosesi oksigensiz mühitdə qısa vaxt müddətində baş verən yüksək intensivli fiziki məşq.	ə) Aerobik məşq