



შეფასებისა და გამოცდების
ეროვნული ცენტრი

Μüəllimin səlahiyyətinin təsdiqlənməsi

Avqust, 2021

Bədən tərbiyə və idman testi

II variant

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.

(1) 1. Koordinasiya bacarığının inkişafını təşviq etmək üçün əsasən hansı məşq üstünlük təşkil edir?

а) Çiyin əzələsini uzatmaq üçün məşq;

б) Oynaqları uzatmaq üçün məşq;

в) Kanatla dırmaşma məşqi;

г) Topu hədəfə atmaq məşqi.

(1) 2. Aşağıdakı qidalardan hansı orqanizmin enerji təminatına daha çox kömək edir?

- Ⓛ) Minerallarla zəngin qidalar;
- ⓓ) Vitaminlərlə zəngin qidalar;
- ⓖ) Yağlarla zəngin qidalar;
- Ⓢ) Ədviyyatla zəngin qidalar.

(1) 3. Zirəkliyin inkişafında aşağıdakı hansı xüsusiyyətin inkişafı müsbət təsir göstərir?

Ⓛ) Güc;

ⓓ) Dözümlülük;

ⓖ) Koordinasiya;

Ⓢ) Sürət.

(1) 4. Aşağıdakı qaçış növlərindən hansı II sinif şagirdinin aerobik qabiliyyətini qiymətləndirmək üçün istifadə olunur?

Ⓚ) Marafon qaçışı;

Ⓛ) Stayerli qaçış;

Ⓜ) İrəli-geri qaçışı;

Ⓝ) Sprinter qaçışı.

(1) 5. Müəllim sayarkən baza mərhələsi şagirdləri "Ayaqdan ayağa tullanma - maralın tullanması" məşqini yerinə yetirirlər. Qeyd olunan məşqi, əsasən, hansı idman növündə istifadə edirlər?

а) Atletikada;

б) Karatedə;

в) Həndbolda;

г) Qimnastikada.

(1) 6. Əgər uşaq məşq zamanı nəfəs almağı dayandırarsa, müəllim aşağıdakılardan hansını etməlidir?

- а) Məşqi adi ritmlə davam etdirməlidir;
- б) Məşq müddətini azaltmalıdır;
- в) Yüklənmə intensivliyini artırmalıdır;
- г) Məşqi dərhal dayandırılmalıdır.

(1) 7. Şəkildə təqdim olunan tək ayaqla məşq nəyə kömək edir?

- ɔ) Statik tarazlığın qorunmasına;
- ɔ) Düz yerişin formalaşmasına;
- ɔ) Koordinasiya bacarıqlarının inkişafına;
- ϕ) Çeviklik xüsusiyyətlərinin inkişafına.



(1) 8. Aşağıdakılardan hansı bədən tərbiyəsi metodologiyasının əsas prinsipinə aiddir?

- а) Məşqin bütövlükdə öyrənilmə prinsipi;
- б) Tərbiyə və fəallıq prinsipi;
- в) Məşqin hissə -hissə öyrənilmə prinsipi;
- г) Bərabər ölçülü yüklənmə prinsipi.

(1) 9. Hansı məşq əsasən dinamik tarazlığın inkişafına kömək edir?

- Ⓚ) Gimnastika stulundan fərqli məsafələrə tullanmalar;
- Ⓛ) Qeyri-sabit hərəkətli səthdə məşqlər;
- Ⓜ) Qeyd olunmuş məsafədə əl ilə top daşımaq;
- Ⓝ) Bərabər və yavaş sürətlə qaçış.

(1) 10. Aşağıdakı hansı termin tərifə uyğundur: "Düzgün bədən duruşunu seçmək və saxlamaq"?

Ⓛ) Hərəkət trayektoriyası;

ⓓ) Hərəkət tempi;

ⓖ) Hərəkət amplitudu;

Ⓢ) Bədənin vəziyyəti.

(1) 11. Müəllim 2 -ci sinif şagirdinə doğru sürətli hərəkətlə topu yaxın məsafədən atır, uşağın topu tuta bilməməsinin səbəbi nədir?

- Ⓚ) Çeviklik xassəsi aşağı intensivliklə inkişaf edib;
- Ⓛ) Əzələ gücü yüksək intensivliklə təqdim olunub;
- Ⓜ) Gözlərin və əllərin zəif koordinasiya bacarığı;
- Ⓝ) Yaxşı görmə qabiliyyəti formalaşmayıb.

(1) 12. Olimpionik termini nə deməkdir?

- а) Olimpiya oyunlarının iştirakçısı;
- б) Olimpiya oyunlarının təşkilatçısı;
- в) Olimpiya oyunlarının qalibi;
- г) Olimpiya oyunlarının proqramı.

(1) 13. Qızların fiziki fəallıqlarda iştirak etmə motivasiyasını artırmaq üçün aşağıdakılardan hansı nəzərə alınmalıdır?

- Ⓚ) Qızlara oğlanlardan daha çox çeviklik məşqləri təklif edilməlidir;
- Ⓛ) Qızlar tez -tez komanda oyunlarında lider təyin edilməlidir;
- Ⓜ) Qızlara incə motor bacarıqları ilə bağlı məşqlər daha tez -tez təklif edilməlidir;
- Ⓝ) Qadın müəllim hərəkətli oyunlar təşkil etməklə məşğul olmamalıdır.

(1) 14. Aşağıdakı məşqlərdən hansı əsasən qamətin qüsurlarının qarşısını almağa kömək edir?

- а) Dözümlülük məşqi;
- б) Sürət məşqi;
- в) Çeviklik məşqi;
- г) Koordinasiya məşqi.

(1) 15. Aşağıdakı fəaliyyətlərdən hansı ürək döyüntüsünün artmasına kömək edir?

а) Yüklə məşq;

б) Duş qəbul etmək;

в) Arxası üstündə uzanmaq;

г) Dik durmaq.

(1) 16. Gimnastika çubuğu ilə məşq əsasən nəyin formalaşmasına kömək edir?

- а) Dik durmanın.
- б) Dözümlülyün;
- в) Sürət;
- г) Əzələ gücünün.

(1) 17. Şagird inkişafetdidici qiymətləndirmənin hansı formasından istifadə edə bilər?

а) Şifahi rəy;

б) Həvəsləndirmə.

в) Yazılı rəy;

г) Özünüqiymətləndirmə.

(1) 18. Çeviklik səviyyəsi sadalananların hansından asılıdır?

- ა) Şagirdin hündürlüyündən;
- ბ) Şagirdin çəkisindən;
- გ) Şagirdin yaşında;
- დ) Ətrafların uzunluğundan.

(1) 19. XTEO şagirdin bədən tərbiyəsi dərsinə cəlb olunmasını təmin etməkdə müəllimin əsas vəzifəsi nədir?

- ə) XTEO şagirdə şəfqət göstərmək və diqqət mərkəzinə salmaq;
- ბ) XTEO şagirdə lazımi biliklərə yiyələnmə biləcəyi şəkildə dərsi planlaşdırmaq;
- გ) XTEO şagird üçün fəallıqları planlaşdırmaq üçün müstəqil qərar qəbul etmək;
- დ) XTEO şagird üçün fəallıqların planlaşdırılmasına bütün sinifi cəlb etmək.

(1) 20. Şagird gündəlik gimnastika divarında uzanma məşqlərini edir. Bu məşqlər dəsti nəyə kömək edir?

ə) Oriyentasiyanın inkişafına;

ə) Koordinasiyanın inkişafına;

ə) Çevikliyin inkişafına;

ə) Zirəkliyin inkişafına.

(1) 21. İbtidai sinif şagirdinin təhlükəsizlik qaydalarına riayət etməsinə əsasən nə kömək edir?

- Ⓛ) Bədənin müxtəlif hissələrini adlandırma bilir;
- Ⓜ) İctimaiyyət nümayəndələri ilə ünsiyyət qurmağı bacarır;
- Ⓝ) Çeviklik xüsusiyyəti inkişaf edir;
- Ⓟ) Komanda oyunlarında müstəqil iştirak edir.

(1) 22. "Şagird ədalətli oyun qaydalarına riayət edə bilir" təsvirinə hansı termin uyğundur?

Ⓛ) Təşkilatçılıq;

ⓓ) Özünüidarəetmə;

ⓖ) Yaradıcılıq;

Ⓢ) Təşəbbüskarlıq.

(1) 23. Aşağıdakılardan hansı bədən tərbiyəsi metodlarının spesifik komponentini təsvir edir?

ə) Yükləmə və istirahət;

ə) Təbii amillər;

ə) Gigiyenik şərtlər;

ə) Hərəkətin xüsusiyyətləri.

(1) 24. Fiziki məşq hansı əlamətə əsasən təsnif edilir?

- a) Forma və quruluşuna görə məşqlərin qruplaşdırılmasına əsasən;
- b) Hərəkətin məkan-zaman xüsusiyyətlərinə əsasən;
- g) Psixoloji və emosional əsaslara əsasən;
- q) Bio-sosial inkişafın xüsusiyyətlərinə əsasən.

(1) 25. Aşağıdakılardan hansı məkan xüsusiyyətlərinə aiddir?

- а) Hərəkət tempi;
- б) Bədənin vəziyyəti;
- в) Hərəkət sürəti;
- г) Hərəkət müddəti.

(1) 26. Qaçmaq, üzmək, idman yerişi sadalanan fiziki məşqlərin hansı qrupuna aiddir?

а) İntervallı məşqlərə;

б) Statistik məşqlərə;

в) Kombinatıv məşqlərə;

г) Dinamik məşqlərə.

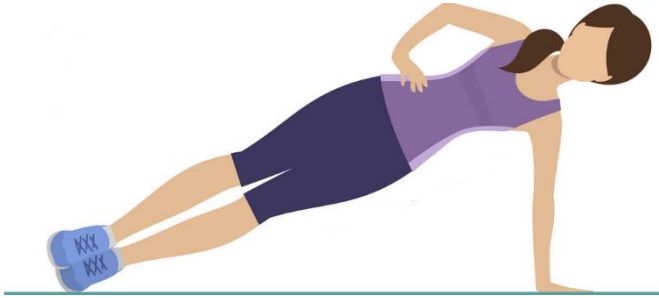
(1) 27. Şagirdin müntəzəm fiziki fəallıqlar vərdişinin inkişafına əsasən nə kömək edir?

- а) Fərqli fəsilərdə ən azı bir yürüdə iştirak etmək;
- б) İl ərzində hərəki oyun yarışlarında iştirak etmək;
- в) Dərsdə müxtəlif növ idman hərəkətlərinin elementlərini mənimsəmək;
- г) İdman oyunlarına qatılarkən təşkilatçılıq bacarığını nümayiş etdirmək.

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.

(4) 28. Şəkildə press məşqinin iki variantı təsvir olunub.



Variant 1



Variant 2

Təyin edin:

(1) 1. Hansı variant **düz deyil**?

(3) 2. Bu məşqin, güclənməsinə kömək edən üç əzələ qrupunu cədvəldə yazın.

(3) 29. Motor bacarıqlarının köçürülməsi qanununun 3 növünü cədvəldə yazın.

(3) 30. Məktəbin baza mərhələsində atletikada qaçışları öyrənmək üçün tövsiyə olunan 3 xüsusi məşqi yazın.

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək):

(5) 31. Milli tədris planına əsasən baza səviyyəsində istifadə üçün tövsiyə olunan uzunluğa tullanmanın 5 məşqini yazın.

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək):

(4) 32. Məşq zamanı şagirdin qanında şəkər səviyyəsinin kəskin azaldığını göstərən istənilən 4 simptomu yazın (hipoqlikemiya inkişaf etdi).

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək):

33 – 36 Tapşırıq – “*Düzdür- ʒeʒməroḡos- səhvdir- dıvəroḡos*”

Tapşırıqın təlimatı: Verilmiş müddəanı 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. (Hər düz cavab 2 xalla qiymətləndiriləcək.)

(2) 33. Təyinedici qiymətləndirmə tədris planının nəticələri ilə nisbətində şagirdin akademik nailiyyətinin səviyyəsini təmin edir.

(2) 34. Atma texnikasını öyrənmək üçün cütlükdəki xüsusi məşqlərdən istifadə olunur.

(2) 35. Şagird yaraya dərindən batmış şüşə qırıntısı ilə travma aldı. Müəllimin ilk yardım üçün hərəkəti belədir: yaradan şüşə qırıntısını çıxarır və yaraya sarğı qoyur.

(2) 36. Yer en k n  agird dizl rini uzadaraq oturmadan yum aq enm lidir.

(4) 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.

(4) 37. A sütunda təqdim olunan hər bir məşqin nəyə kömək etdiyini müəyyənləşdirin və (B) sütundakı təsvir ilə uyğunlaşdırın.

	Tarazlıq məşqi (A)	Təsvir (B)
1.	Divara dırmaşmaq	<p>ə) Pəncənin və onurğa əzələlərinin inkişafı</p> <p>ə) Ritm hissənin təkmilləşdirilməsi</p>
2.	Üzü üstə dörd ayaq üstə yerimək	<p>ə) Yuxarı ətrafların əzələ gücünün inkişafı</p> <p>ə) Koordinasiya bacarıqlarının inkişafı</p>
3.	Oturaraq və böyük addımlarla yerimək	<p>ə) Manipulyativ bacarıqların inkişafı</p> <p>ə) Diz oynaqının hərəkət amplitudasının keyfiyyətinin yüksəldilməsi</p>
4.	Bir əl yuxarı, digər əl isə yana	

(4) 38. A sütunda zirəkliyin inkişaf etdirilməsinin fərqli üsulları verilib. Onları cədvəlin B sütunundakı məşqlərin müvafiq nümunələri ilə uyğunlaşdırın.

N	Metodik üsul (A)	Məşq (B)
1.	Qeyri -adi başlanğıc mövqeyindən istifadə	s) Sol əllə atma sağ əlli atıcılar üçün
2.	Məşqin güzgüvari yerinə yetirilməsi	b) Dirənərək tullanma, tullanmadan əvvəl dönərək g) Müxtəlif üsullarla yüksəkliklərə tullanma
3.	Hərəkət sürətinin və ya tempinin dəyişdirilməsi	e) Uzunluğa tullanma, kürəyinizlə dayanaraq j) Oyun üçün məkanın dəyişdirilməsi
4.	Məşqi yerinə yetirmə üsulunun dəyişdirilməsi	z) Müxtəlif tərəfdaşlarla görüşlərin keçirilməsi f) Hərəkətin sürətləndirilmiş templə yerinə yetirilməsi

(4.) 39. A sütündakı dərş təsviri ilə B sütündakı dərş növləri arasındakı uyğunluęu müəyyənleşdirin

	Dərşin təsviri (A)	Dərş növü (B)
1.	Yeni materialın öyrənilməsi	ə) Hazırlıq
2.	Yeni materialı öyrənməklə birlikdə artıq öyrənilənlərin gücləndirilməsi üzərində çalışmaq	ə) Təlim
3.	Şagirdlərin nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsi	ə) Nəticə
4.	Təşkilati məsələlərin müzakirə edilməsi	ə) Giriş
		ə) Qarışıq
		ə) Yoxlama

(4) 40. A sütunda təqdim olunan qolların əsas vəziyyətinin təsvirini B sütunda verilən terminlərlə uyğunlaşdırın

	Qolların əsas vəziyyəti (A)	Termin (B)
1.	“Qollar yuxarı” və “qollar aşağı” arasındakı əllərin aralıq mövqeyi.	ə) Dirsək oynaqında bükülmüş qollar arxaya çəkilir
2.	Qollar aşağı salınır, barmaqlar düzdür, ovucları bədənə doğru çevrilir.	ə) Qollar aşağı və yanlara
3.	Geri çəkilmiş qollar dirsək oynaqında elə bükülür ki, qollar irəli ovuclar yuxarı çevrilir.	ə) Qollar irəli və yuxarı ə) Qollar aşağı
4.	Qollar 45 ⁰ dərəcəli bucaqla irəli uzadılır, ovuclar içəriyə, “qollar yana” və “qollar irəli” mövqeləri arasında.	ə) Qollar arxaya ə) Qollar yuxarı və irəli