

# 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 tapşırıqda dörd cavab variantı verilmişdir. Onlardan yalnız biri düzdür. Hər bir tapşırıq 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 üfüqi xətləri, müxtəlif işarələri qeydə almır. Əgər, Siz öz cavabınızı dəyişmək istəyirsinizsə, X-lə qeyd etdiyiniz xananı bütünlüklə rəngləyin və sonra düzgün cavabın yeni variantını yazın (X işarəsini yeni xanada qeyd edin). İlkin cavaba yenidən qayıtmaq qeyri-mümkündür.

**(1) 1. 5-ci sinfin sonunda uşaqda hərəkət elementlərini mükəmməlləşdirən, nisbətən mürəkkəb motor bacarıq nədir?**

- ə) Bir ayaq üzərində tarazlıq;
- ə) Yuxarı hoppanmaq;
- ə) Ayaqları yana açaraq irəli hoppanmaq;
- ə) Qaçış.

**(1) 2. Yarış zamanı meydançada eyni vaxtda neçə voleybolçu olur?**

ə) 5 voleybolçu;

ə) 7 voleybolçu;

ə) 10 voleybolçu;

ə) 12 voleybolçu.

**(1) 3. Avropa Futbol Assosiasiyaları İttifaqının abreviaturası nədir?**

ə) FIFA;

ə) FIBA;

ə) UEFA;

ə) NBA.

**(1) 4. 2021-ci ildən qüvvədə olan müasir Olimpiya şüarı aşağıdakılardan hansıdır?**

- ə) Uzağa, sürətlə, daha çox, dəqiq;
- ə) Güclü, gözəl, dəqiq - birlikdə;
- ə) Sürətlə, yüksəyə, güclü, dəqiq;
- ə) Sürətlə, yüksəyə, güclü - birlikdə.

**(1) 5. Bədən tərbiyəsi dərində şagirdlərin təşkilinin frontal metodunu hansı ifadə daha yaxşı təsvir edir?**

- ə) Sınıfdəki bütün şagirdlər eyni vaxtda bir tapşırığı yerinə yetirirlər;
- ə) Bir neçə şagird qrupu müxtəlif tapşırıqları yerinə yetirirlər;
- ə) Bir şagird onun üçün verilən tapşırığı müstəqil yerinə yetirir;
- ə) Xüsusi hazırlanmış yerlərdə şagirdlər tapşırıqları yerinə yetirirlər.

**(1) 6. Təhlükəsizliyə görə məşq və istirahət dövrlərinin tez-tez dəyişdirilməsi tələb olunan ibtidai məktəb şagirdinin fizioloji xüsusiyyəti hansıdır?**

- ə) Məşq zamanı zəifliyə, əzələ gücünün və koordinasiyanın azalmasına səbəb olan orqanizmin susuzlaşması;
- ə) Astmanın inkişafı zamanı kəskin öskürək və tənəffüs ritminin pozulmasına səbəb olan kiçik döş qəfəsinin ölçüsü;
- ə) Həddindən artıq oksigen istifadəsi zamanı ağciyər ventilyasiyasının pozulmasına səbəb olan ağciyər tutumunun aşağı olması;
- ə) Yaşa uyğun olmayan çəkilərlə məşq zamanı sümük toxumasının zədələnməsinə səbəb olan sümükdə süngər toxumasının artıqlığı.



**(1) 7. 10-12 yaş üçün xarakterik olan sümük toxumasının sürətlə böyümə tempi və bədən hissələrinin qeyri-mütənasibliyi nəyə səbəb olur?**

ə) Oynaqların elastikliyinin əhəmiyyətli dərəcədə inkişaf etməsi;

ə) Əzələ dartılması və ətraflarda ağrı;

ə) Birləşdirici toxumanın elastikliyinin azalması;

ə) Məşq zamanı hərəkətə nəzarətin təkmilləşdirilməsi.

**(1) 8. Yürüş zamanı ayaqlarda mayeli qabarcıqların yaranmasının qarşısını almaq üçün hansı üsul tövsiyə olunur?**

- ⸈) Ayaqqabıda sabit temperatur saxlamaq üçün iki cüt corabdan istifadə etmək;
- ⸉) Nəm saxlamaq üçün gəzintidən əvvəl maye içmək və ayaqların isinmə hərəkətlərini yerinə yetirmək;
- ⸊) Tərləməni azaltmaq üçün gəzintidən əvvəl ayaq soyuducu vasitələrindən istifadə etmək;
- ⸋) Ayaq topuğunda sürtünməni azaltmaq üçün boş idman ayaqqabılarından istifadə etmək.

**(1) 9. Orta və uzun məsafələrə qaçış zamanı şagirdin bədəninin və ətraflarının düzgün mövqeyini hansı ifadə daha yaxşı təsvir edir?**

- ə) Bədən güclü şəkildə arxaya əyilmiş, bel qövsvari, qollar dirsəklərdə əyilmiş və sürətlə irəli-geri hərəkət edir;
- ə) Bədən güclü şəkildə irəli əyilmiş, qollar dirsəklərdə əyilmiş, ayaqların hərəkətinə uyğun eyni ritmlə irəli-geri sürətlə hərəkət edir;
- ə) Bədən şaquli və ya bir qədər irəli əyilmiş vəziyyətdədir, bir az əyilmiş ayaq topuğunun ön hissəsi ilə, sonra isə bütün topuqla çevik şəkildə yerə qoyulur;
- ə) Bədən bir qədər arxaya əyilmiş, bel qövsvari, əllər yarıbağlı, ayaq bir qədər əyilmiş, bütün ayaq topuğuyla dayaq səthinə qoyulur.

**(1) 10. Yarışda 3 oyun qalib gələn komanda idman növünü adlandırın?**

ə) Futbol;

ə) Voleybol;

ə) Həndbol;

ə) Basketbol.

**(1) 11. Böyük sıçrayışla topu atmağı öyrədəndə müəllim ikinci sinif şagirdinə aşağıdakı məşqlərdən hansını təklif etməlidir?**

- ə) Aşağıdan iki əllə topu irəliyə atmağı;
- ə) Bir əllə yuxarıdan aşağıya doğru topu irəliyə atmağı;
- ə) Bir əllə başının üstündən topu irəliyə atmağı;
- ə) Bir əllə aşağıdan topu irəliyə atmağı.

**(1) 12. Aşağıdakı ifadələrdən hansı sağlam qidalanmanın faydalarını daha yaxşı təsvir edir?**

- ə) Müxtəlif hormonların istehsalını stimullaşdırmaqla fiziki gərginliyin sərbəst buraxılmasını təşviq etmək;
- ə) Faydalı mineralların təsiri ilə yuxu müddətini azaltmaq və fiziki fəaliyyətə vaxt ayırmaq;
- ə) Fiziki fəaliyyət olmadan ürək-damar sisteminin səmərəliliyinin və koordinasiyanın inkişafına kömək etmək;
- ə) Faydalı maddələrin təsiri ilə piylənmənin, yüksək qan təzyiqinin və diş kariyesinin qarşısının alınmasını təşviq etmək.

**(1) 13. Düz duruşdan güclü əyilmə və irəli əyilməyə keçmək 10 yaşa qədər uşağın sağlamlığı üçün yüksək risk yaradır. Bunun səbəbi aşağıdakılardan hansıdır?**

- ə) Boyun əzələlərinin dartılması və boyun fəqərələrinə güclü təzyiq;
- ə) Belin fəqərələrarası vətərlərinin dartılması və bel fəqərələrinə güclü təzyiq;
- ə) Dizin çarpazvari vətərlərinin dartılması və ətrafdakı əzələlərə güclü təzyiq;
- ə) Yuxarı ətraf əzələlərinin dartılması və dirsək oynaqına güclü təzyiq.



**(1) 14. Bədən tərbiyəsi müəllimi dərstdə ədalət və bərabərliyi təmin etmək üçün nələrə diqqət etməlidir?**

- ⸁) Cinsiyyətə, mədəni xüsusiyyətlərə və şagirdlərin təcrübə və bacarıq səviyyələrində fərdi fərqlərə;
- ⸂) İdman, fiziki fəaliyyət və istirahət sahəsində mövcud olan müxtəlif imkanlara;
- ⸄) Şagirdin fiziki hazırlığında sürətli irəliləyiş və idman karyerasının təşviqi üçün valideynlərin tələblərinə;
- ⸆) Yerli əhali arasında qızların fiziki fəaliyyətdə iştirakını məhdudlaşdıran stereotiplərə.



**(1) 15. Şəkildə göstərilən bədən duruşunu təsvir etmək üçün hansı termindən istifadə olunur?**

- ə) Çiyin dayanışı;
- ə) Geriyə əyilmək;
- ə) Körpü;
- ə) Arxa tərəfə düşmək.



**(1) 16. Şəkildə beşinci sinif şagirdinin möhkəm qutu və xətkəşdən istifadə edərək uşaqların fitness testindən olan məşqlərdən birini yerinə yetirməsi göstərilir. Müəllim bu məşqlə nəyi qiymətləndirir?**

- ə) Döşün iri əzələsinin gücünü;
- ə) Onurğanın elastikliyini;
- ə) Bel əzələsinin gücünü;
- ə) Topuq oynaqının elastikliyini.



**(1) 17. Aşağıdakı əlamətlərdən hansı XTEO 4-cü sinif şagirdinin məhdud imkanlarını göstərir?**

- ə) Hərəkətləri yerinə yetirmək üçün sensor bacarıqlardan istifadə edə bilmir;
- ə) Düzümlülük məşqlərini yerinə yetirə bilmir;
- ə) Tam yüklə güc məşqlərini yerinə yetirməkdə çətinlik çəkir;
- ə) 6 kiloqramlıq qantellə məşq edə bilmir.

**(1) 18. Şəkildə göstərilən bədənin müxtəlif hissələrinə dirənərək edilən məşqlər ilk növbədə hansı bacarığın inkişafına kömək edir?**

- ə) Konsentrasiya;
- ə) Koordinasiya;
- ə) Tarazlıq;
- ə) Ritm hissi.



**(1) 19. Aşağıdakı təsvirlərdən hansı “rekreasiya” terminini daha yaxşı izah edir?**

- ə) İstirahət üçün nəzərdə tutulmuş sahə;
- ə) Xüsusi məhdudlaşdırılmış məkanda məşq etmək;
- ə) Boş vaxt keçirmək məqsədi ilə səyahət etmək;
- ə) Gücü bərpa etmək üçün istirahət.

**(1) 20. Hər bir basketbol komandası basketbol oyununun ikinci yarısında neçə dəfə birdəqiqəlik fasilə götürə bilər?**

ა) İki;

ბ) Üç;

გ) Dörd;

დ) Beş.

**(1) 21. Gimnastikada şagirdlərin düzülüşün ortasından, sıx düzülüş arasındakı intervalları və məsafələrin artırılması ilə həyata keçirilən razılaşdırılmış hərəkətinə nə deyilir?**

- ə) Fiqurlu addım;
- ə) Gimnastika düzülüşü;
- ə) Yerində hərəkət;
- ə) Gimnastika sıçrayışı.

**(1) 22. Şagirdin həmyaşıdları ilə münasibətlərinin formalaşmasına əsasən hansı sahənin inkişafı müsbət təsir göstərir?**

ə) Sosial;

ə) Fiziki;

ə) Koqnitiv;

ə) Motor.



**(1) 23. Şagird heç bir hücrəni qaçırmadan və nərdivana toxunmadan yerə döşənmiş nərdivanın hücrələrindən növbə ilə ayaqlarını hərəkət etdirir. Hansı bacarığın inkişafı üçün bilavasitə bu məşqdən istifadə edilir?**

- ə) Eşitmə reaksiyasının və ümumi məkanda oriyentasiya bacarıqlarının;
- ə) Ritm hissənin və ümumi məkanda oriyentasiya bacarıqlarının;
- ə) Eşitmə reaksiyasının və şəxsi məkanın qavranılması bacarıqlarının;
- ə) Hərəkətlərin koordinasiyasının və şəxsi məkanın qavranılması bacarıqlarının.

**(1) 24. Əlavə vaxt olmadan basketbol oyununun dörd dövrü neçə dəqiqə davam edir?**

ა) 20 dəq.;

ბ) 40 dəq.;

გ) 50 dəq.;

დ) 60 dəq.

**(1) 25. Təqdim olunan 4 müddəadan hansı xüsusi təhsilə ehtiyacı olan şagirdlərlə iş üzrə milli kurikulumun tələblərinə uyğun qəlmir?**

- ə) Əgər uşaq məşqi müstəqil yerinə yetirə bilmirsə, müəllimin “əl-ələ” texnikasından istifadə edərək kömək etməsi tövsiyə olunmur;
- ə) Müəllim fərdi ehtiyacları nəzərə alaraq şagirdi parlaq rənglərdən, güclü işıqlandırmadan, səs-küydən qorumaq lazımdır;
- ə) Şagirdin məşq etmək və ya oynamaq imkanı yoxdursa, o, yenə də təlim prosesində iştirak etməlidir;
- ə) Müəllim dərsi elə planlaşdırmalıdır ki, XTEO olan şagird xüsusi diqqət mərkəzində olmasın.

**(1) 26. Gürcüstan Milli Olimpiya Komitəsinin ilk prezidenti kim olub?**

ა) Cano Bagrationi;

ბ) Gia Natsvliშვილი;

გ) Nino Salukvadze;

დ) Nona Qaprindaშვილი.

**(1) 27. Cüdoda rəqibin maksimum effektivlə arxadan atışlarını qiymətləndirmək üçün aşağıdakı terminlərdən hansı istifadə olunur?**

ə) Vazari;

ə) Şido;

ə) İppon;

ə) Hansoku-make.

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

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

(4) 28. 4 şəkildə fiziki məşqlərin yerinə yetirilməsinin müxtəlif variantları təsvir edilib. Bunlardan ikisini 10 yaşa qədər oğlan, ikisini isə 10 yaşa qədər qız yerinə yetirir.



1



2



3



4

(2) 1. Şəkillərdə göstərilən məşqlərin yerinə yetirilməsinin hansı iki variantı **düzgün** deyil?

(Seçdiyiniz iki şəklin nömrələrini 1 rəqəmi ilə qeyd olunan xətt boyunca ayrılmış yerə yazın)

(2) 2. Məşqin səhv yerinə yetirilməsi nəticəsində bədənə zədələnmə biləcək 2 anatomik hissəsini yazın (cavabları 2 rəqəmi ilə qeyd olunan xətt boyunca ayrılmış yerə yazın)

**(3) 29. Sürətin fiziki xüsusiyyətinin inkişafını təşviq etmək üçün tövsiyə olunan üç əsas üsulu yazın:**

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)



**(3) 30. Müəllim fiziki fəaliyyəti “danışiq testi” ilə qiymətləndirir. Söhbətin 3 növünü, yəni yüngül, orta və ağır yüklənmə zamanı şagirdin necə danışdığını qeyd edin.**

(Yalnız ilk 3 cavab qiymətləndiriləcək)

**(5) 31. Kalsium mineralı ilə zəngin olan 5 qidanın adını yazın.**

(Yalnız ilk 5 cavab qiymətləndiriləcək)

**(4) 32. Dayaq-hərəkət bacarıqlarına aid olan dörd hərəkətin (məşqin) adını yazın.**

(Yalnız ilk 4 cavab qiymətləndiriləcək)

**№33 - 36 tapşırıqlar – „ჭეშმარიტია - düzdür - მცდარია - səhvdir”**

**№ 33 – 36 tapşırıqların təlimatı** –verilmiş müddəaları diqqətlə oxuyun. Əgər müddəanı düzgün hesab edirsinizsə, müvafiq xananı qeyd edin. Belə halda şərh etmə tələb olunmur. Əgər müddəanı yanlış hesab edirsinizsə, müvafiq xananı qeyd edin və cavablar vərəqinin müvafiq tapşırıq üçün ayrılmış yerində düzgün ifadəni yazın. (Düzgün cavab maksimum 2 balla qiymətləndirilir.)

**(2) 33. İdmançının bədəninin gimnastika oxu ətrafında dönməsinə fırlanma deyilir.**

**(2) 34. Əgər 2-ci sinif şagirdində dartılma məşqi zamanı oynaqda şiddətli ağrı yaranarsa, oynağı yaxşıca masaj etmək, isitmək və məşqə davam etmək lazımdır.**

**(2) 35. 11 yaşında oğlanın bud oynadığı vətərlər əvvəlki illərə nisbətən daha qalın, daha möhkəm və daha az elastik olur ki, bu da oynaqların yüksək amplituda ilə hərəkətini müəyyən qədər məhdudlaşdırır.**

**(2) 36. “Fiziki fəaliyyət” aşağıdakı kimi şərh edilir: “Fiziki fəaliyyət bədən hərəkətidir”.**



**№ 37 - 40 Uyğunluğun müəyyən edilməsi tapşırıqları.**

**№ 37- 40 tapşırıqlar üçün təlimat** – **A** sütununda verilmiş şərtlə **B** sütununda verilmiş ehtimal olunan cavabı uyğunlaşdırın. Nəzərə alın ki, bir şərtə yalnız bir cavab uyğun gəlir. Düzgün cavabları cavablar vərəqəsinin müvafiq xanasında qeyd edin (Maksimal ball 4-dür.)

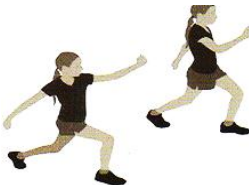
**(4) 37. Uyğunluğu müəyyən edin: Cədvəlin (A) sütununda təqdim olunan məşqlər/hərəkətlər (B) sütununda sadalanan hansı bacarıqların inkişafına kömək edir.**

| N  | (A) Müxtəlif bacarıqların inkişafına kömək edən məşq/hərəkət                        | (B) Bacarıqlar                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |    | a) Koqnitiv bacarıqlar<br>b) Manipulyasiya bacarıqları<br>g) Eşitmə bacarıqları<br>q) Dayaq-hərəkət bacarıqları<br>j) Ritm bacarıqları<br>z) Qeyri-dayaq-hərəkət bacarıqları |
| 2. |    |                                                                                                                                                                              |
| 3. |    |                                                                                                                                                                              |
| 4. |  |                                                                                                                                                                              |

**(4) 38. Uyğunluğu müəyyən edin: (B) sütununda verilən sağlam həyat tərzinin qaydalarından hansı cədvəlin (A) sütununda təqdim olunan müddəaya uyğundur?**

|           | <b>(A) Müddəalar</b>                                                               | <b>(B) Sağlam həyat tərzinin qaydaları</b>                                                                                                                                                         |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | Hər gün meyvə-tərəvəz qəbul edərək orqanizmin müdafiəsi və immunitetin artırılması | <b>ə) Gigiyena</b><br><b>ə) Sağlam qidalanma</b><br><b>ə) Gün rejimi</b><br><b>ə) Təhlükəsizlik qaydaları</b><br><b>ə) İlk yardım</b><br><b>ə) Zərərli vərdişlər</b><br><b>ə) Aktiv həyat tərz</b> |
| <b>2.</b> | Statik dartılma məşqlərinin yavaş-yavaş yerinə yetirilməsi - 10-30 saniyə          |                                                                                                                                                                                                    |
| <b>3.</b> | velosipedlə hərəkət                                                                |                                                                                                                                                                                                    |
| <b>4.</b> | Kompüterdə işləyərkən, televizora baxarkən və ya yataqda uzanarkən yemək           |                                                                                                                                                                                                    |

**(4) 39. Uyğunluğu müəyyən edin: Cədvəlin (A) sütununda təqdim olunan fiziki məşqlər və (B) sütununda verilmiş terminlər arasında.**

|    | (A) Fiziki məşqlər                                                                 | (B) Terminlər                                                                                              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |   | <p>ə) Ayaq əzələlərinin dartılması – ayaq barmaqları üzərində durmaq</p>                                   |
| 2. |   | <p>ə) Qollar irəli vəziyyətdə oturmaq</p> <p>ə) Ayaq əzələlərinin dartılması - sağ və sol yana düşmək</p>  |
| 3. |   | <p>ə) Ayaq və qol əzələlərinin dartılması - sağa və sola önə düşmək</p> <p>ə) Bir ayaq üzündə tullanma</p> |
| 4. |  | <p>ə) Ayaq əzələlərinin dartılması - sağ və sol ayaq üzərinə önə düşmək</p>                                |

**(4) 40. Uyğunluğu müəyyən edin - cədvəlin (B) sütununda verilən hansı idman növündə (A) sütununda verilən idman texnikalarından istifadə olunur?**

|           | <b>(A) İdman texnikaları</b>              | <b>(B) İdman növləri</b>                                                                                                  |
|-----------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b> | Aşağıdan iki əllə topu tutmaq             | <b>ə) Həndbol</b><br><b>ə) Voleybol</b><br><b>ə) Basketbol</b><br><b>ə) Futbol</b><br><b>ə) Reqbi</b><br><b>ə) Tennis</b> |
| <b>2.</b> | Ayağın iç tərəfi ilə topun dayandırılması |                                                                                                                           |
| <b>3.</b> | Sağ və sol əllə topun daşınması           |                                                                                                                           |
| <b>4.</b> | Çiyindən əyilmiş qolla topu qapıya atmaq  |                                                                                                                           |