

1. Sürət qabiliyyətinə aid fikirlərdən hansı səhvdir?

- A) V sinifdə kiçik summativ qiymətləndirmədə 60 metr məsafəyə qaçışdan istifadə edilir.
- B) Müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən startlar hərəkətin reaksiya tezliyini inkişaf etdirir.
- C) Nişanlanmış yolda qaçışlar hərəkətin tezliyini inkişaf etdirir.
- D) Maili yolda qaçışlar maksimal qaçış sürətini inkişaf etdirir.
- E) Diaqnostik qiymətləndirmədə 30 metr məsafəyə qaçışdan istifadə olunur.

2. Basketbolda oyun zamanı bir komandanın meydanda neçə nəfərdən az oyunçusu qalarsa, texniki məğlubiyyət alar?

- A) 6-dən az
- B) 3-dən az
- C) 4-dən az
- D) 5-dən az
- E) 2-dən az

3. Hərəkətin struktur çətinliyindən asılı olaraq hansı metodla öyrədilməsi daha məqsədəuyğundur?

- A) Dəyişkən metodla
- B) Hissə-hissə öyrətməklə
- C) Rəvan metodla
- D) Oyun metodu ilə
- E) Hərəkətin öyrədilməsinə ehtiyac yoxdur

4. Nöqtələrin yerinə uyğun gələn ifadəni göstərin.

Müəllimin dərstdə əsas hərəkət olaraq “tək (sol, sağ) ayaq üzərində 15-20 m məsafəyə qaçış” hərəkətinin tətbiq edilməsi aşağı ətrafların ..... qabiliyyətini inkişaf etdirir.

- A) Qüvvə
- B) Sürət
- C) Sürət-güc
- D) Dözümlülük
- E) Çeviklik

5. Müəllim dərstdə “inandırma metodundan” istifadə edərsə, hansı məzmun xətti üzrə fəaliyyət göstərir?

- A) Nizam-intizam
- B) Hərəkəti bacarıq və vərdişlər
- C) Hərəkəti qabiliyyətlər
- D) İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
- E) Mənəvi iradi xüsusiyyətlər

6. Həndbolda oyunun əvvəlində bir komandanın minimum neçə oyunçusu olmalıdır ki, görüş başlasın?

- A) 4
- B) 5
- C) 6
- D) 3
- E) 7

7. Fiziki yükün təsiri ilə yaranan və orqanizmin iş görmə qabiliyyətinin azalması ilə müşayiət olunan vəziyyətidir:

- A) Sağlamlıq
- B) Fiziki rifah
- C) Gemostaz
- D) Yorulma
- E) Halsızlıq

8. Voleybolda hakimin siqnalından sonra oyunçu maksimum neçə saniyə ərzində topu oyuna daxil etməzsə, qayda pozular?

- A) 8
- B) 5
- C) 3
- D) 24
- E) 10

9. Əyilgənlik qabiliyyətinin “təkmilləşdirilməsi” istiqaməti hansı təhsil səviyyəsi üçün nəzərdə tutulmuşdur?

- A) İbtidai təhsil səviyyəsi
- B) Ümumorta təhsil səviyyəsi
- C) Tam orta təhsil səviyyəsi
- D) Bakalavr pilləsi
- E) Məktəbəqədər pillə

10. Futbolda yan xətdən topu oyuna daxil edən zaman rəqib oyunçular topun oyuna daxil edildiyi yerdən neçə metr aralıda dayanmalıdır?

- A) 5 m
- B) 4 m
- C) 3 m
- D) 2 m
- E) 9,15 m

11. “Paralel qollarda əllərlə irəliləmə və qolların bükülüb açılması” hərəkəti ilə hansı qrup əzələlərin qüvvəsi inkişaf etdirilir?

- A) Aşağı ətraf
- B) Yuxarı ətraf
- C) Bədənin ön əzələləri
- D) Bədənin arxa əzələləri
- E) Baş əzələləri

12. Müəllimin hər hansı hərəkət haqqında verdiyi izahat əhatəli olmazsa, bir sonrakı mərhələdə şagird nəyi edə bilməyəcək?

- A) Hərəkəti düzgün nümayiş etdirə bilməyəcək
- B) Əməkdaşlıq edə bilməyəcək
- C) Hərəkəti düzgün icra etməkdə çətinlik çəkəcək
- D) Normativi ödəyə bilməyəcək
- E) Yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilməyəcək

13. Məşq yükünün sabit dəyişməyən intensivlikdə nisbətən uzun müddət ərzində yerinə yetirilməsi ilə səciyyəvənlir:

- A) Rəvan metod
- B) İnterval metod
- C) Təkrar metod
- D) Oyun metodu
- E) Dairəvi metod

14. Hazırda dərstdə “nişanlanmış yolda qaçış” hərəkətinin yerinə yetirilməsi sürət qabiliyyətinin hansı komponentini inkişaf etdirir?

- A) Maksimal qaçış sürətini
- B) Minimal qaçış sürətini
- C) Hərəkətin qüvvə tezliyini
- D) Hərəkətin tezliyini
- E) Estafet sürətini

15. Şagirdlər arasında ünsiyyətin inkişaf etdirilməsi ilkin olaraq nəyə təsir edir?

- A) Onların qiymətlərinə
- B) Onların sosiallaşmasına
- C) Onların fiziki inkişafına
- D) Onların dostluğuna
- E) Yarış qaydalarını bilməsinə

16. Sıra addımı ilə hərəkətdə olan zaman “Dur” komandası verildikdə şagirdlər durduqdan sonra hansı vəziyyəti alırlar?

- A) Düzül
- B) Azad
- C) Düzlən
- D) Olmadı
- E) Farağat

17. 3x3 basketbolunda atış halında (1 xallıq) olan oyunçuya qarşı fol olarsa, hakimin qərarı hansı olar?

- A) Top səbətdən keçərsə, xal qeydə alınar və bir cərimə atışı verilir
- B) Top səbətdən keçməzsə iki cərimə atışı verilir
- C) Top səbətdən keçərsə, xal qeydə alınar və iki cərimə atışı verilir
- D) Top səbətdən keçsə də, keçməsə də, cərimə atışı verilməz
- E) Top səbətdən keçərsə, xal qeydə alınar və üç cərimə atışı verilir

18. Düzümlülük qabiliyyəti üçün verilmiş doğru fikri müəyyən edin.

- A) 200 metr məsafəyə qaçış qiymətləndirmə hərəkəti kimi istifadə edilir
- B) Qısa məsafəyə qaçışlar düzümlüyü inkişaf etdirir
- C) Üzgüçülük idman növünün tədrisi bu qabiliyyəti inkişaf etdirir
- D) Düzümlüyün inkişafı üçün 30-50 metr məsafəyə qaçışlardan istifadə edilir
- E) Düzümlülük əyilməyə qarşı əks dayanıqlıqdır

19. Badmintonda hər hansı hissədə oyunçulardan biri neçənci xalı qazananda 1 dəqiqəlik taymout verilir?

- A) 10-cu
- B) 15-ci
- C) 7-ci
- D) 8-ci
- E) 11-ci

20. “Epilepsiya” zamanı ilk yardım nə olmalıdır?

- A) Dilini tutmağa çalışmalı
- B) Zərərçəkəni bir böyrü üstə uzadıb, sakitləşməsinə gözləməli
- C) Süni nəfəs verməli
- D) Üzünə su vurməli
- E) İstənilən alətdən istifadə edərək, ağızını açmalı

21. Olimpiya oyunlarında kişilərin atletika çoxnövçülüyündə hər gün atletlər neçə növ yerinə yətirlər?

- A) Dörd
- B) Üç
- C) Beş
- D) Yeddi
- E) On

22. Müəllim təqdir olunan qaydaları ilk növbədə kimin davranışında nümunə göstərməlidir?

- A) Məktəbin direktorunun
- B) Nümunəvi şagirdin
- C) Özünün
- D) Hər hansı valideynin
- E) Sınıf rəhbərinin

23. Əyləncə qabiliyyətinə aid dərsi keçərkən müəllimin nəzərdə tutduğu hərəkətləri şagirdlərin bir çoxu düzgün icra edə bilmədilər. Müəllimin buraxdığı səhvləri seçin:

1. Hərəkətlərin düzgün izah edilməməsi
  2. Hərəkətlərin düzgün nümayiş etdirilməsi
  3. Hərəkətlərin nümunəvi icrasını bilməməsi
  4. Hərəkətlərin düzgün izah edilməsi
  5. Hərəkətlərin düzgün nümayiş etdirilməməsi
- A) 1, 4, 5
  - B) 1, 3, 5
  - C) 1, 2, 5
  - D) 1, 3, 4
  - E) 3, 4, 5

24. Hansı çeviklik qabiliyyətinin tərkib komponentidir?

- A) 3x10m məkik qaçış
- B) Sürətli qüvvə
- C) Hərəkətin icra tezliyi
- D) Sürət dözümlüü
- E) Hərəkətin icra dəqiqliyi

25. Uyğunluğu müəyyən edin:

1. Qarabağ atları
  2. Nar və Ceyran
  3. Cırtıdan və Pələng
- a. I Avropa oyunları
  - b. IV İslam Həmrəyliyi oyunları
  - c. XV Avropa Gənclər Olimpiya Festivalı
- A) 1-b, 2-a, 3-c
  - B) 1-a, 2-b, 3-c
  - C) 1-c, 2-b, 3-a
  - D) 1-b, 2-c, 3-a
  - E) 1-a, 2-c, 3-b

26. Hər hansı idman növünün texniki elementlərinin öyrədilməsi və möhkəmləndirilməsinə istiqamətlənmiş fiziki yükün icra edilməsi dərslərin hansı hissəsinin məqsədidir?

- A) Tamamlayıcı hissə
- B) Giriş hissə
- C) Əsas hissə
- D) Hazırlayıcı hissə
- E) Mənəvi hissə

27. Sürət-güc qabiliyyətini inkişaf etdirmir:

- A) Yerindən uzunluğa tullanma
- B) Tək ayaqla sıçrayışlar
- C) Cüt ayaqla sıçrayışlar
- D) Əsas duruşdan irəliyə əyilmə
- E) Qaçaraq uzunluğa tullanma

28. Həndbol üçün verilmiş fikirlərdən hansı yanlıştır?

- A) Qapının eni 3 m, hündürlüyü 2 m olur
- B) Hər hissə 30 dəqiqə olur
- C) Hissələr arası vaxt 15 dəqiqə olur
- D) Meydanın uzunluğu 40 m olur
- E) Sərbəst zərbələr zamanı topla rəqib arasında ən az 3 m məsafə olur

29. Dərsin mövzusunə uyğun olaraq şagird "gövdənin bükülmə açılması" hərəkətini yerinə yetirirdi. Müəllim hansı ətraf əzələ qüvvəsini inkisaf etdirirdi?

- A) Bədənin ön əzələləri
- B) Yuxarı ətraf
- C) Aşağı ətraf
- D) Bədənin arxa əzələləri
- E) Baş əzələləri

30. Şagirdin qaydalara əməl etməsi hansı məzmun xəttinin tələblərinə uyğundur?

- A) Qəhrəmanlıq
- B) İnformasiya təminatı və nəzəri biliklər
- C) Hərəkət bacarıq və vərdişlər
- D) Hərəkət qabiliyyətlər
- E) Mənəvi iradi xüsusiyyətlər

31. Taxikardiya insanın hansı orqanının xəstəliyidir?

- A) Böyrək
- B) Ürək
- C) Ağciyər
- D) Mədə
- E) Qaraciyər

32. Bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması üçün istifadə edilən metodları seçin:

1. Rəvan
  2. Tam öyrətmə
  3. İnterval
  4. Maksimal səy
  5. Hissə-hissə öyrətmə
- A) 2, 5
  - B) 1, 5
  - C) 1, 2
  - D) 2, 4
  - E) 4, 5

33. Şahmat oyununun orta hissəsi necə adlanır?

- A) Edüt
- B) Debüt
- C) Endşpil
- D) Qambit
- E) Mittelspil

34. Uyğunluğu müəyyən edin:

1. Hərəkətin reaksiya tezliyi
2. Maksimal qaçış sürəti
3. Hərəkətin tezliyi

- a. Hərəkət istiqamətinin əksinə dayaqlı oturuşdan start
- b. Maili yolda qaçışlar
- c. Nişanlanmış sahədə qaçışlar
- d. Müxtəlif intervallı siqnallardan startlar

- A) 1-a,c; 2-d; 3-b
- B) 1-a,d; 2-c; 3-b
- C) 1-a,d; 2-b; 3-c
- D) 1-a,b; 2-c; 3-d
- E) 1-a,d; 2-c,b; 3-b

35. “Yuxarı ətraf əzələlərində sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi” mövzusunda dərslər üçün istifadə ediləcək hərəkətləri seçin.

1. Sağ ayaq (tək) üzərində qaçış
  2. Tenis topunun atılması
  3. Sol ayaq (tək) üzərində qaçış
  4. Tullanma növləri olan oyun estafetlər
  5. Atmalar daxil edilmiş estafetlər
  6. Müxtəlif çəkili topların baş üzərindən arxaya atılması
- A) 3, 5, 6
  - B) 2, 5, 6
  - C) 1, 2, 4
  - D) 2, 3, 4
  - E) 2, 4, 5

36. Əyilgənlik qabiliyyətində hərəkətlər necə icra edilir?

- A) Turnikdə dartınma ilə
- B) Gövdənin bükülüb açılması ilə
- C) Geniş amplitudada
- D) Məkik qaçışla
- E) Topun atılması ilə

37. Said nahiyəsindəki kəskin qanaxmanı dayandırdıqdan sonra qolu hansı vəziyyətdə saxlamaq lazımdır?

- A) Ürək nahiyəsindən yuxarıda
- B) Təbii vəziyyətdə
- C) İstənilən vəziyyətdə
- D) Buna ehtiyac yoxdur
- E) Sinəyə sıxmaqla

38. Şəkildə gördüyünüz alətin adı nədir?



- A) İkili turnik
- B) Müxtəlif hündürlüklü qollar
- C) Gimnastika halqaları
- D) Turnik
- E) Böyük-balaca turnik

39. VI-IX siniflərdə hansı hərəkətlə dözümlülük qabiliyyəti qiymətləndirilir?

- A) 200 metr məsafəyə qaçış
- B) 800 metr məsafəyə qaçış
- C) 400 metr məsafəyə qaçış
- D) 1500 metr məsafəyə qaçış
- E) 1000 metr məsafəyə qaçış

40. Futzalda künc zərbəsi təyin edilir:

- A) Top yalnız müdafiə olunan komandanın qapıçısından qapı xəttindən (qol olmazsa) çıxarsa
- B) Top hücum edən komandanın oyunçularından qapı xəttindən (qol olmazsa) çıxarsa
- C) Top müdafiə olunan komandanın iştirakçılarında qapı xəttindən (qol olmazsa) çıxarsa
- D) Futzalda künc zərbəsi olmur
- E) Top müdafiə olunan komandanın oyunçularından yan xətdən çıxarsa