

7-Р АНГИЙН БИЕЙН ТАМИР ХИЧЭЭЛИЙН АНГИ ДЭВШИХ ШАЛГАЛТ

А ХУВИЛБАР

Нэгдүгээр хэсэг: БЕХ /3,5 оноо/

1. Бие бялдрын хөгжлийг тодорхойлох үзүүлэлтийг нэрлэнэ үү ? /1,5 оноо/

- A. Биеийн босоо ба суугаа өндөр, толгой ба цээж, бүсэлхийн тойрог
- B. Биеийн босоо ба өндөр, жин, толгой ба цээж, бүсэлхийн тойрог
- C. Биеийн суугаа өндөр, жин, цээж, бүсэлхийн тойрог
- D. Биеийн босоо ба суугаа өндөр, жин, цээж, бэлхүүсийн тойрог

2. Бие халаалтын дасгал ямар ач холбогдолтой вэ ? /1оноо/

- A. Гэмтэл бэртлээс сэргийлэх
- B. Хөдөлгөөний хомсдолоос сэргийлэх
- C. Өндөр болгох
- D. Хурдан, хүчтэй болгох

3. Гарын хүчийг ямар дасгалаар тодорхойлох вэ ? /1 оноо/

- A. Байрнаас уртад харайх
- B. Хэвлийн дасгал
- C. Өвдөг өндөр өргөж гүйх
- D. Гар дарж суниах

Хоёрдугаар хэсэг: Гимнастик /5 оноо/

4. Спортын гимнастикын хэрэглэлийг нэрлэнэ үү ? /1 оноо/

- A. Матрас, төрөл бүрийн тэмдэгт, шүгэл, дарцаг
- B. Модон морь, турник, өндөр, нам савлуур, суга савлуур
- C. Тууз, саваа мод, цагираг, бөмбөг, олс
- D. Сагсны бөмбөг, теннисийн цохиур, гимнастикийн талбай

5. Дээстэй дасгалаар хичээллэснээр хөгжих чадварыг нэрлэнэ үү ? /1 оноо/

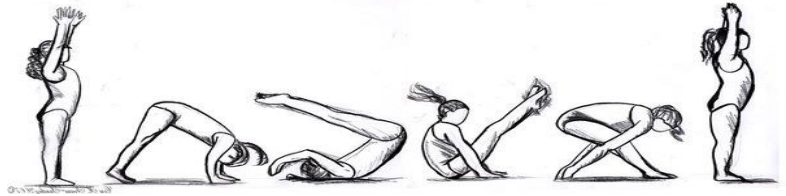
- A. Хөдөлгөөнтэй, сэргэлэн болно
- B. Хөдөлгөөний эвсэл, үсрэлтийн чадвар дээшилнэ
- C. Хүнлэг, хүчтэй зоригтой болно
- D. Уян хатан, авхаалжийн чадвар нэмэгдэнэ

6. Зургийг ажиглаад техник задаргааг нэрлэнэ үү ? /1оноо/

- A. Далан дээр зогсох
- B. Гурван цэгийн зогсолт

C. Нэг хөл дээр зогсох

D. Урагш өнхрөлт



7. Нуруугаар хэвтсэн байдлаас

түнхний үеэр нугалан, гарыг тохой хэсгээр нугалж нуруунаас тулан сээр, дагзны хэсгээр тулж түнхний үеэр тэнийж хөлөө дээш тэнийлгэн зогсох үйлдлийг..... гэнэ.

Цэгийн оронд тохирох үгийг бичнэ үү? /1оноо/

A. Цагираг эргэлт

B. Арагш хий эргэлт

C. Далан дээр зогсолт

D. Урагш өнхрөлт

8. Уран сайхны гимнастикийн хэрэглэлийг дугуйлна уу? /1оноо/

A. Тууз, саваа, мод, бөмбөг, олс, цагираг

B. Матрас, төрөл бүрийн тэмдэгт, шүгэл, дарцаг

C. Конус, шат, гимнастикийн сандал

D. Метр, ол, тууз

Гуравдугаар хэсэг: Хөнгөн атлетик /2 оноо/

9. Уртын харайлтын техник задаргааг нэрлэнэ үү ? /1оноо/

A. Нисэлт, буулт, үсрэлт, харайлт

B. Урьдчилсан гүйлт, түлхэлт, нисэлт, буулт

C. Гүйлт, нисэлт, хөөрөлт, буулт

D. Гүйлт, үсрэлт, харайлт, буулт

10. Ойрын зайн гүйлт нь хэдэн метр байдаг вэ ? /1оноо/

A. 100м, 200м, 400м

B. 800м, 1000м, 1500м

C. 200м, 400м, 800м

D. 400м , 800м, 1500м

Дөрөвдүгээр хэсэг: Хөлбөмбөг /3,5 оноо/

11. Хөлбөмбөгийн цохилтыг хэд хуваадаг вэ ? /1,5 оноо/

A. 2

B. 1

C. 3

D. 4

12. Хөлбөмбөгийн гадаа талбайд хажуугаас бөмбөгийг тоглолтод яаж оруулах вэ ? /1оноо/

A. Өшиглөх

B. Цээжний урдаас шидэх

C. Толгойн араас 2 гараар шидэх

D. Үсэрч шидэж дамжуулах

13. Бөмбөгийг тогтоох техникийг гүйцэтгэхдээ биеийн аль хэсгээр тогтоох вэ ? /1оноо/

A. Хөл, толгой, цээж, гуя

B. Хөл, гар, толгой, гуя

C. Гар, хөл, цээж, мөр

D. Цээж, мөр, гуя, хөл

7-Р АНГИЙН БИЕИЙН ТАМИР ХИЧЭЭЛИЙН АНГИ ДЭВШИХ ШАЛГАЛТ
В ХУВИЛБАР

Нэгдүгээр хэсэг: БЕХ /3,5оноо/

1. Биеийн ерөнхий хөгжлийн 5 чанарыг нэрлэнэ үү ? /1,5 оноо/
 - A. Хурд, хүч, авхаалж самбаа, уян хатан, тэсвэр
 - B. Хурд, хүч, авхаалж самбаа, уян хатан, харайлт
 - C. Хүч, авхаалж самбаа, уян хатан, харайлт, гүйлт
 - D. Хүч, авхаалж самбаа, уян хатан, тэсвэр, үсрэлт
2. Өвдөг өндөр өргөж хурдтай гүйх нь..... хөгжүүлнэ. /1оноо/
 - A. Хүчийг хөгжүүлэх
 - B. Мөрийг хөгжүүлэх
 - C. Гарыг хөгжүүлэх
 - D. Хурдыг хөгжүүлэх
3. Хөлийн хүчийг ямар дасгалаар тодорхойлох вэ ? /1оноо/
 - A. Гар дарж суниах
 - B. Өвдөг өндөр өргөж гүйх
 - C. Хэвлийн дасгал
 - D. Байрнаас уртад харайх

Хоёрдугаар хэсэг: Гимнастик /5оноо/

- 4.Цагирагтай ба бөмбөгтэй дасгалууд нь гимнастикын аль төрөлд багтах вэ ? 1оноо/
 - A. Спортын гимнастик
 - B. Уран сайхны гимнастик
 - C. Аэробик гимнастик
 - D. Акробатик гимнастик
5. Модон морь дээгүүр харайх нь гимнастикын аль төрөлд багтах вэ ? /1оноо/
 - a. Уран сайхны гимнастик
 - b. Аэробик гимнастик
 - c. Акробатик гимнастик
 - d. Спортын гимнастик
6. Дээстэй ба туузтай дасгал нь гимнастикын аль төрөлд багтах вэ ? /1 оноо/
 - A. Уран сайхны гимнастик
 - B. Спортын гимнастик
 - C. Аэробик гимнастик

D. Акробатик гимнастик

7. Зургийг ажиглаад техник задаргааг нэрлэнэ үү ? /1оноо/



- A. Урагш өнхрөлт
- B. Арагш өнхрөлт
- C. Далан дээр зогсолт
- D. Гурван цэгийн зогсолт

8. Аеробик гимнастикийг хэд ангилдаг вэ ? /1оноо/

- A.3
- B.4
- C.5
- D.6

Гуравдугаар хэсэг: Хөнгөн атлетик /2 оноо/

9. Нам гарааны техник задаргааг нэрлэнэ үү ? /1оноо/

- A. Анхаар, гараандаа, марш
- B. Гараандаа, анхаар, марш
- C. Гараандаа, марш
- D. Анхаар, марш, гараандаа

10. Буухиа гүйлтийн дамжуулалтыг хэд ангилдаг вэ ? /1 оноо/

- A.1
- B.2
- C.3
- D.4

Дөрөвдүгээр хэсэг: Хөлбөмбөг /3,5 оноо/

11. Бөмбөгний тойргийн хэмжээ хэдэн см байдаг вэ ? /1оноо/

- A. 62-64см
- B. 64-66см
- C. 66-68см
- D. 60-62см

12. Бөмбөгний жин нь хэдэн грам байдаг вэ ? /1оноо/

- A. 480-500гр
- B. 400-440гр
- C. 460-480гр
- D. 440-460гр

13. Хөлбөмбөг нь нэг багт хэдэн тамирчинтай байдаг вэ ? //1,5оноо/

- A. 10
- B. 11
- C. 12
- D. 13

7-Р АНГИЙН БИЕИЙН ТАМИР ХИЧЭЭЛИЙН АНГИ ДЭВШИХ ШАЛГАЛТ
С ХУВИЛБАР

Нэгдүгээр хэсэг: БЕХ /3,5 оноо/

1. Байрнаас уртад харайлт гүйцэтгэхэд биеийн аль хэсгийн булчинг хөгжүүлэх вэ ? /1,5 оноо/
 - A. Гарын булчин
 - B. Мөрний булчин
 - C. Хөлийн булчин
 - D. Хэвлийн булчин
2. Сунгалтын дасгал нь.....хөгжүүлнэ. /1оноо/
 - A. Уян хатан чанарыг хөгжүүлэх
 - B. Хүчийг хөгжүүлэх
 - C. Хурдыг хөгжүүлэх
 - D. Тэсвэрийг хөгжүүлэх
3. Хэвлийн хүчийг ямар дасгалаар тодорхойлох вэ ? /1оноо/
 - A. Гар дарж суниах
 - B. Өвдөг өндөр гүйх
 - C. Байрнаас уртад харайх
 - D. Хэвлийн дасгал

Хоёрдугаар хэсэг: Гимнастик /5 оноо/

4. Акробатикийн дасгал аль нь вэ ? /1оноо/
 - A. Гар дээр зогсолт, өнхрөлт, цагираг эргэлт
 - B. Залалт, дамжуулалт, шидэлт
 - C. Гүйлт, үсрэлт, харайлт
 - D. Бөмбөгтэй дасгал, цагирагтай дасгал
5. Хосоороо ачаа зөөх үеийн аргуудаас зөвийг сонгож дугуйлна уу ? /1оноо/
 - A. Үүрч, тэвэрч, мөрөн дээрээ тэгнэх
 - B. Дамжилж, гараа зөрүүлэн бариад дээр нь суулгаж зөөх
 - C. Өнхрүүлэх, чирэх, тэвэрч явах
 - D. Өшиглөх, зулгаах, шидэх
6. Гимнастикийн үндсэн алхалтуудыг зөв дугуйлна уу ? /1оноо/
 - A. Үндсэн зогсолт, хөлийн савалт, энгийн алхалт, гүйлт
 - B. Үндсэн зогсолт, хөлийн савалт, хөлийг шилбээр арагш саван гүйх, өвдөг өндөр өргөж алхах
 - C. Өвдөг өндөр өргөж алхах, гүйх, хурдан алхах, шилбээр урагш саван гүйх

- D. Хөлийг шилбээр арагш саван гүйх, хурдан алхах, хурдан гүйх, энгийн алхах
7. Ча ча бүжиг нь аль улсаас үүдэлтэй вэ ? /1оноо/
- A. АНУ
B. Монгол
C. Латин
D. Куба
8. Аль нь аэробийн бие даасан төрөл вэ ?
- A. Эрүүлжүүлэх аэробик
B. Гимнастик аэробик
C. Бүжгийн аэробик
D. Чөлөөт аэробик

Гуравдугаар хэсэг: Хөнгөн атлетик /2оноо/

9. Буухиа гүйлтийн зайг дугуйлна уу?
- A. 4x100м, 4x800м
B. 4x100м, 4x200м
C. 4x100м, 4x400м
D. 4x100м, 4x600м
10. Аль нь хэт холын зайн гүйлтийн метр вэ ?
- A. 50км, 100км
B. 50км, 200км
C. 100км, 300км
D. 80км, 100км

Дөрөвдүгээр хэсэг: Хөлбөмбөг /3,5оноо/

11. Мини хөлбөмбөгийн дүрэмд 2 баг талбайд хэдэн тоглогчтой тоглох ёстой вэ ? /1,5 оноо/
- A. 2x2
B. 5x5
C. 7x7
D. 9x9
12. Бөмбөгийг тогтоох техникийг гүйцэтгэхдээ биеийн аль хэсгээр тогтоох вэ ? /1 оноо/
- A. Хөл, толгой, цээж, гуя
B. Хөл, гар, толгой, гуя
C. Гар, хөл, цээж, мөр
D. Цээж, мөр, гуя, хөл
13. Хөлбөмбөгийн тоглолтын цаг нийт хэдэн минут үргэлжилдэг вэ? /1оноо/
- A. 60мин
B. 90мин
C. 80мин
D. 70мин

Гуравдугаар хэсэг: Хөнгөн атлетик /2 оноо/

9. Ойрын зайн гүйлт нь хэдэн метр байдаг вэ ? /1оноо/

- A. 100м, 200м, 400м
- B. 800м, 1000м, 1500м
- C. 200м, 400м, 800м
- D. 400м , 800м, 1500м

10. Дундын зайн гүйлт нь хэдэн метр байдаг вэ ? /1оноо/

- A. 100м, 200м
- B. 800м, 1500м
- C. 200м, 400м
- D. 400м , 800м

Дөрөвдүгээр хэсэг: Хөлбөмбөг /3,5 оноо/

11. Хөлбөмбөгийн техникийг олж дугуйлна уу ? /1оноо/

- A. Өшиглөх
- B. Шидэх
- C. Харайлт
- D. Өнхрөлт

12. Довтолгооны хамгийн гол зорилго бол.....явдал юм /1оноо/

- A. Хууралт хийх
- B. Дамжуулалт өгөх
- C. Уран гоё хөдөлгөөн хийх
- D. Гоол оруулах

13. Хөлбөмбөг нь Монгол улсад хэдэн онд хөгжиж эхэлсэн бэ ? /1,5оноо/

- A. 1930
- B. 1935
- C. 1940
- D. 1925

7-Р АНГИЙН БИЕЙН ТАМИР ХИЧЭЭЛИЙН АНГИ ДЭВШИХ ШАЛГАЛТ
Е ХУВИЛБАР

Нэгдүгээр хэсэг: БЕХ /3,5оноо/

1. Усаар биеэ чийрэгжүүлэх арга аль нь вэ ? /1,5оноо/
 - A. Усаар тоглох
 - B. Ус харж суух
 - C. Нүдээ аних
 - D. Ус уух
2. Биеийн хэмжилтэд аль нь орох вэ ? /1оноо/
 - A. Шууны урт
 - B. Хөлийн урт
 - C. Биеийн жин
 - D. Шилбэний урт
3. Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил нь хэдэн төрөл байдаг вэ ? /1оноо/
 - A. 4
 - B. 5
 - C. 6
 - D. 7

Хоёрдугаар хэсэг: Гимнастик /5оноо/

4. Уран сайхны гимнастикийн хэрэглэлийг дугуйлна уу? /1оноо/
 - A. Тууз, саваа, мод, бөмбөг, олс, цагираг
 - B. Матрас, төрөл бүрийн тэмдэгт, шүгэл, дарцаг
 - C. Конус, шат, гимнастикийн сандал
 - D. Метр, ол, тууз
5. Модон морь дээгүүр харайх нь гимнастикын аль төрөлд багтах вэ ? /1оноо/
 - A. Уран сайхны гимнастик
 - B. Аэробик гимнастик
 - C. Акробатик гимнастик
 - D. Спортын гимнастик
6. Цагирагтай ба бөмбөгтэй дасгалууд нь гимнастикын аль төрөлд багтах вэ ? /1оноо/
 - A. Спортын гимнастик
 - B. Уран сайхны гимнастик
 - C. Аэробик гимнастик
 - D. Акробатик гимнастик
7. Аэробикийн үндсэн хэдэн алхалт байдаг вэ ? /1оноо/

- A. 6
- B. 7
- C. 8
- D. 9

8. Бие биелгээний хөдөлгөөн нь ямар үйлийг илэрхийлж байдаг вэ ? /1оноо/

- A. Араатан амьтдын үйл хөдлөл
- B. Жигүүртэн амьтдын үйл хөдлөл
- C. Амьдрал ахуйн зан үйл хөдлөл
- D. Байгалийн үзэгдлийг харуулсан

Гуравдугаар хэсэг: Хөнгөн атлетик /2оноо/

9. Буухиа дамжуулалтыг доороос гүйцэтгэхэд 2 дахь хүүхдийн хүлээж авах гарын алга хаашаа харсан байх вэ ? /1оноо/

- A. Дээшээ
- B. Баруун тийш
- C. Доошоо
- D. Урагшаа

10. Буухианы модыг хэдэн янзаар дамжуулдаг вэ ? /1оноо/

- A. 4
- B. 3
- C. 2
- D. 1

Дөрөвдүгээр хэсэг: Хөлбөмбөг /3,5оноо/

11. Хөлбөмбөгийн цохилтыг хэд хуваадаг вэ ? /1,5 оноо/

- A. 2
- B. 1
- C. 3
- D. 4

12. Хөлбөмбөгийн гадаа талбайд хажуугаас бөмбөгийг тоглолтод яаж оруулах вэ ? /1оноо/

- A. Өшиглөх
- B. Цээжний урдаас шидэх
- C. Толгойн араас 2 гараар шидэх
- D. Үсэрч шидэж дамжуулах

13. Хөлбөмбөг нь нэг багт хэдэн тамирчинтай байдаг вэ ? //1,оноо/

- A. 10
- B. 11
- C. 12
- D. 13

А хувилбар		
Даалгавар	Зөв хариулт	Оноо
1	D	1,5
2	A	1
3	D	1
4	B	1
5	B	1
6	D	1
7	C	1
8	A	1
9	B	1
10	A	1
11	C	1,5
12	C	1
13	A	1

С хувилбар		
Даалгавар	Зөв хариулт	Оноо
1	C	1,5
2	A	1
3	D	1
4	A	1
5	B	1
6	B	1
7	D	1
8	A	1
9	C	1
10	A	1
11	B	1,5
12	A	1
13	B	1

В хувилбар		
Даалгавар	Зөв хариулт	Оноо
1	A	1,5
2	D	1
3	D	1
4	B	1
5	D	1
6	A	1
7	C	1
8	D	1
9	A	1
10	B	1
11	A	1
12	B	1
13	B	1,5

D хувилбар		
Даалгаврын дугаар	Зөв хариулт	Оноо
1	D	1,5
2	B	1
3	A	1
4	A	1
5	D	1
6	A	1
7	B	1
8	D	1
9	A	1
10	B	1
11	A	1
12	C	1
13	A	1,5

Е Хувилбар		
Даалгаврын дугаар	Зөв хариулт	Оноо
1	A	1,5
2	C	1
3	B	1
4	A	1
5	D	1
6	B	1
7	B	1
8	B	1
9	C	1
10	C	1
11	C	1,5
12	C	1
13	B	1