

7-Р АНГИЙН МАТЕМАТИКИЙН ХИЧЭЭЛИЙН АНГИ

ДЭВШИХ ШАЛГАЛТЫН МАТЕРИАЛ

Б хувилбар

Сурагчийн нэр:.....

Сонгох,Задгай

1.Бие бялдрын хөгжлийн чадавхуудыг нэрлэнэ үү?

- A.Хурд,Хүч,Авхаалж самбаа, Тэсвэр,Уян хатан
- B.Хөдөлгөөний эвсэл, Авхаалж самбаа, Үсрэлт харайлт
- C.Авиралт, Биеийн өндөр,Үслэлт,Уян хатан,Тэнцвэр
- D.Хурд, Үсрэлт, Биеийн тэнцвэр, Гарын хүч,Уян хатан

2.Хөнгөн атлетикийн гүйлтийн төрлүүдийг харгалзуулна уу.

- | | |
|-------------------|--------------------|
| Ойрын зайн гүйлт | 21км-42км |
| Дундын зайн гүйлт | 60м,80м,100м |
| Холын зайн гүйлт | 3000м,5000м,10000м |
| Буухиа гүйлт | 4*100m 4*400m |
| Марафон | 800м, 1500м |

3.3000м-10000 метр зайд гүйхэд гүйлтийн ямар чадвар сайжрах вэ?

- A.Тэсвэр B.Үсрэлт
- C.Хурд D.Юу ч Биш

4.Волейболийн эрэгтэй торны өндөр хэд вэ?

- A.2,42 B.2,43
- C.2,41 D.2,40

5. Воллейболийн талбайн хэмжээ хэд вэ?

- A.9-18 C.8-18
- D.7-17 B.9-19

6.NBA сагсан бөмбөгийн шүүх талбайн хэмжээ хэд вэ?

- A. 29-15 C.26-15
- B.28-15 D.27-15

7. Сагсан бөмбөгт алхавал явалт болон бөмбөг хуурагдна.

8. Үндэсний бөхөд 1 түрүүлвэл ямар цол авдаг вэ нэрлэнэ үү?

2-р хэсэг СОРИЛ

Сорил 1

1.Сурагчдыг гимнастикийн 8-16 тоот дасгал өөрийн санаачлагаар зохиох

Хэрэглэгдэхүүн: Спорт заал

А.8-16 тоот дасгалаа бүрэн зөв хийж үзүүлсэн

Б.4-8 тоот зөв хийж үзүүлсэн

В.Юу ч хийгээгүй

Г.Татгалзсан

Сорил 2. Хурдны чанар: 50м гүйлт (сек)

Сурагчдын хурдны чадварыг хэмжихдээ охид, хөвгүүдийг 50 метр зайд босоо гараанаас нэг удаа гүйж барианд орсон хугацааг секундээр тооцон тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер, шүгэл

Аргачлал:

Биеийн тамирын заал, талбай эсвэл тэгш талбайтай газар гүйлгэнэ.

Ингэхдээ гүйх талбайг урьдчилан бэлтгэж, зайг тэмдэглэсэн байна.

- 50 метр зайг хэмжихдээ аль болох тэгш талбайг сонгож, гараа болон бариаг тэмдэглэнэ.

- Хүүхэд зориулалтын биеийн тамирын хувцас эсвэл биед тохиромжтой хувцас, пүүз өмссөн эсэхийг шалгана. Хэрвээ зориулалтын пүүзгүй бол гүйлгэхгүй.

- Сурагч/хүүхдийг гүйлгэхээс өмнө заавал бие халаалт хийлгэнэ.

Сурагч/хүүхдүүд өөрийнхөө хамгийн дээд хурдаар (уралдуулах хэлбэрээр) гүйх ёстой.

- “Анхаар !” командаар гарааны шугамны ард босоо гараанаас шүгэлийн дохиогоор хурдтайгаар гүйхэд хэмжилтийг эхэлнэ.

- Гараанаас гүйж, барианд цээж орсноор хэмжиж тооцно.

- Хүүхэд зайг бүрэн гүйж дуусгаж чадахгүй бол хамгийн доод үзүүлэлтээр хэмжилтийн дүнг авна.

- Хэмжилтийг 0.01 секундын нарийвчлалтай хийж, хугацааг тэмдэглэнэ.

Жишээ: 12.78 сек

Сорил 3. Хүчний чанар: гар дээр сунгалт (давтамж/удаа)

Сурагчдын хүчний чадварыг хэмжихдээ 30 секундийн хугацаанд хэдэн удаа

суниасанаар хүчний чанарыг тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Секундомер

Аргачлал:

- Сурагч/хүүхдийг гар дээр тулсан байдлаас гараа нугалж, тэнийлгэж дасгалыг гүйцэтгүүлнэ. Тухайн сурагч/хүүхдийг 30 сек-ын хугацаанд хэдэн удаа суниаснаар тооцно.
- Гар дээр тулсан байдлаас гараа нугалж, тэнийлгэж дасгалыг гүйцэтгэнэ. Хамгийн олон удаа хийснээр хэмжилтийг тооцно. Сугаа хавчин дасгалыг гүйцэтгэж болно.

Сорил 4. Волейболийн давуулалт гаргах

Сурагчдын давуулалтын чадвар хэмжихдээ гарын байрлал болон зогсолт харан дээрээс эсвэл дороос гаргалтаар чанарыг тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: Бөмбөг

Аргачлал:

- Сурагч доороос давуулалт зөв гаргаж байгаа эсэхийг хянах
- Сурагч дээрээс гаргахдаа зөв гаргаж байгаа эсэхийг хянах

Сорил 5. Волейболийн дээрээс доороос авалтуудыг хийж гүйцэтгэх

Сурагчдын бөмбөг авах чадвар хэмжихдээ гарын байрлал болон зогсолт харан чанарыг тэмдэглэнэ.

Хэрэглэгдэхүүн: бөмбөг

Аргачлал:

- Сурагч доороос бөмбөг авахдаа гарын байрлал зөв өвдөг хагас нугалаж бөмбөг авах
- Сурагч дээрээс бөмбөг авахдаа гарын байрлал зөв бөмбөгийг дээшээ түлхэж авах

Сорил 6. Сагсан бөмбөгийн 2алхамт хийж үзүүлэх

Сурагчдын 2 алхамт зөв алхаж байрлал чанарыг харан тэмдэглэнэ.

Хэрлэгдэхүүн: Сагсан бөмбөг

Аргачлал:

- Сагсан бөмбөгийн 2 алхамт зөв хийж бөмбөг цагригт орох
- Сагсан бөмбөгийн 2 алхамт зөв хийх
- Сагсан бөмбөгийн 2 алхамт хийж бөмбөг алдах

Сорил 7. Сагсан бөмбөгийн гүйлтэй бөмөг залалт хийж залатан дундаас шидэлт хийж гүйцэтгэх

Сурагчдын хагас талбайд гүйлтэй бөмбөг залалт хийж залатан дундаас шидэлт хийлгэж чанарыг тэмдэглэнэ.

Аргачлал

Бөмбөгтэй гүйлт хийн шууд шидэлт хийж гүйцэтгэх