

Биеийн тамирын онолын мэдлэг сорих тест

Амжилт хүсье .

- Усаар чийрэгжүүлэх арга аль нь вэ?
A. Усаар тоглох
C. Ус харж суух
B. Нүдээ аних
D. Ус уух
- Биеийн хэмжилтэд аль нь орох вэ ?
A. Шууны урт
C. Хөлийн урт
B. Биеийн жин
D. Шилбэний урт
- Тэнцвэрийн чанарыг тодорхойлох дасгал аль нь вэ?
A. Нүдээ аниад дороо алхах
C. Нүдээ аньж тоолох
B. Нүдээ аньж зогсох
D. Нүдээ аньж тэмтрэх
- Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил нь хэдэн төрөл байдаг вэ?
A. 4
B. 5
C. 6
D. 7
- Аль нь аэробикийн бие даасан төрөл вэ?
A. Эрүүлжүүлэх аэробик
C. Гимнастик аэробик
B. Бүжгийн аэробик
D. Чөлөөт аэробик
- Үндсэн алхалтуудыг зурагтай нь зөв харгалзуулна уу?

1. Үндсэн зогсолт

a



2. Хөлийн савалт

b



3. Хөлийн шилбээр арагш саван гүйх

c



4. Өвдөг өндөр өргөж алхах

d



A. 1c 2b 3a 4d
C. 1d 2c 3a 4b

B. 1b 2c 3a 4d
D. 1a 2d 3c 4

- Ча Ча бүжиг нь аль улсаас үүсэлтэй вэ?
A. АНУ
B. Монгол
C. Латин
D. Куба
- Бүжгийн талбайд бүжгийн хосын байрлал, чиглэлийг тодорхойлох хэдэн ойлголт байдаг вэ?
A. 4
B. 3
C. 2
D. 1
- Бүжгийн спортоор хичээллэснээр аль чадавх нь илүү хөгжих вэ ?
A. Уян хатан
C. Өлмий жийх
B. Хөлийг өргөх
D. Өвдөг нугалах
- Хөнгөн атлетикийн гүйлтийн хурдыг ямар багажаар хэмждэг вэ?
A. Метр
C. Секундометр
B. Мод
D. Бугуйн цаг

11. Буухианы модыг хэдэн янзаар дамжуулдаг вэ?
 А. 4 В. 3 С. 2 D. 1
12. Буухиа дамжуулалтыг дороос гүйцэтгэхэд 2 дахь хүүхдийн хүлээж авах гарын алга хавшаа харсан байх вэ?
 А. Дээшээ В. Баруун тийш
 С. Доошоо D. Урагшаа
13. Ойрын зайн гүйлтийн техникийн задаргааг олно уу.
 А. Гүйлт, түлхэлт, нисэлт, буулт
 В. Гараа, гарааны хөөлт, зайн гүйлт, бариа
 С. Барилт, гүйлт, гаргалт, зогсолт
 D. Барилт, эргэлт, шидэлт
14. Ойрын зайн гүйлтийн барианы өмнөх гүйлтийг юу гэж нэрлэдэг вэ?
 А. өмнөх гүйлт В. гарааны хөөлт
 С. барианд орох гүйлт D. зайн гүйлт
15. Тодорхойлолтыг гүйцээж бичээрэй.
 Гарын сарвуугаар бөмбөгийг ойлгон өөрийн удирдлагад байлгахыг гэнэ.
 А. Шидэлт В. Залалт
 С. Алхалт D. Дамжуулалт
16. Дундын зайны шидэлтийг гүйцэтгэх явцад бөмбөг ороогүй тохиолдолд алдаа гарвал торгуулийн хэдэн шидэлт гүйцэтгэх вэ?
 А. 1 В. 2
 С. 3 D. 4
17. Сарсан бөмбөгийн шүүлтийн заалтыг зөв харгалзуулна уу?

1



А Холын зайн шидэлт амжилттай болох

2



В Сэлгээний тоглогч оруулах

3



С Шидэлтийг үл тооцох

4



D Тоглолтын алдаа гаргах, цаг зогсох

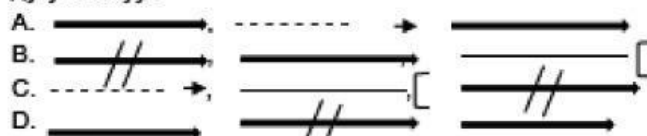
А. 1a 2b 3d 4c

В. 1b 2d 3c 4a

С. 1c 2a 3d 4b

D. 1d 2a 3c 4b

18. Сарсан бөмбөгийн бөмбөг дамжуулалт, заспон, бөмбөг шидэлтийн зураглалыг дугуйлна уу?



19. Хүчний чадавхын дасгал аль нь вэ?

- A. Алхах
B. Гар дээр суниах
C. Гар алдлах
D. Бөхийх

20. Уралдаан тэмцээний үед зөрөг хандлагаа илэрхийлж байгаа хэлбэр аль нь вэ?

- A. Тэмцээн дуусахад бие биедээ амжилт хүсэх
B. Тэмцээн дуусахад заалнаас гарч явах
C. Тэмцээн дуусахад дахин тоглохыг хүсэх
D. Тэмцээнд оролцож байхдаа үзэгчдийн суудалд шилжих

21. Волейболын дамжуулалтыг хэдэн янзаар гүйцэтгэдэг вэ?

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

22. Волейболын доороос дамжуулах техникийн гарын зөв байрлалыг дугуйлаарай.

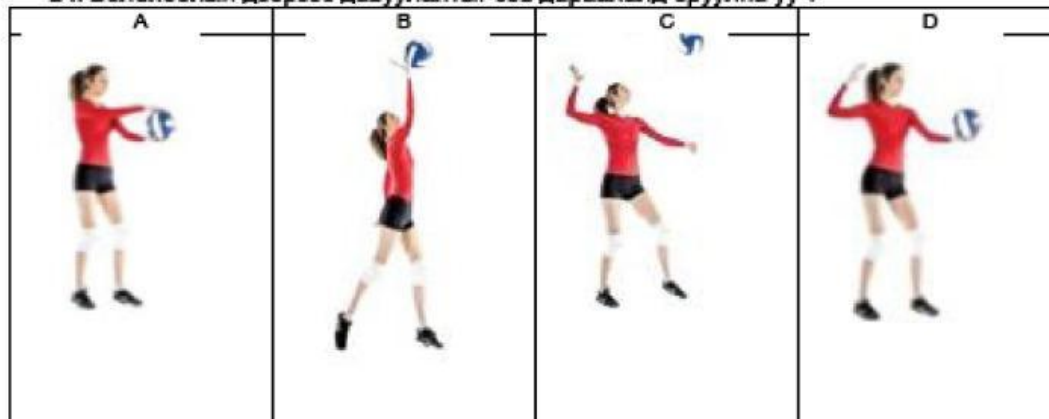
A B C D



23. Волейболын 4-р бүсэд ямар үүрэгтэй тоглогч зогсдог вэ?

- A. Хамгаалах
B. Давуулах
C. Дөвтлөх
D. Холбох

24. Волейболын дээрээс давуулалтыг зөв дараалалд оруулна уу ?



- A. a b d c
C. c a d b

- B. d c a b
D. a d c b

25. Волейболын талбайн арын бүсэд давуулалт гүйцэтгэвэл аль, аль бүсэд давуулах вэ?
 А. 2, 5, 4
 В. 1, 6, 5
 С. 4, 3, 2
 D. 3, 1, 4
26. Волейбол тоглож байх явцад 25 дээр тоо тэнцвэл түрүүлж хэдэн оноо авсан баг хожих вэ?
 А. 1оноо
 В. 2оноо
 С. 3оноо
 D. 4оноо
27. Шагайн харвааны хувийн хэрэгсэлд юу, юу багтах вэ?
 А. хашлага, сум, тулгуур сандал
 В. тэгш ус, хашлага, лазер
 С. мод, тохойвч сум
 D. сандал, лазер, мод
28. Шагайн харваа нь анх хэдэн оноос монголын үндэсний их баяр наадмын төрөлд багтах болсон бэ?
 А. 2001
 В. 2002
 С. 2003
 D. 2004
29. Шагайн харваанд 13-14 насны хүүхэд хэдэн тохойноос харвах вэ ?
 А. 5 тохой
 В. 6 тохой
 С. 7 тохой
 D. 8 тохой
30. Шагайн харвааны тэмцээнд оролцогч багуудыг ямар журмаар зохион явуулдаг вэ?
 А. Бүсчлэх, тойрох, нугалах
 В. Нугалах, хасагдах, тойрох
 С. Бүсчлэх, цуваа, нугалах
 D. Хасагдах, цуваа, тойрох