



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

کارشناسی (استی - تجمیع) - کارشناسی ناپیوسته

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

نام درس: تربیت بدنی ۲
رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته های علوم انسانی
۱۲۱۵۱۵۳
گد سری سؤال: یک (۱)
استفاده از: —
مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش ها و خردهااست؛ نه به ثروت ها و تبارها.

۱. ارسال توپ به بازیکن را به منظور اجرای مهارت بعدی می گویند.

الف. دفاع ب. انتقال توپ ج. سرویس د. پاس

۲. ورزش شنا علاوه بر اثرات فیزیولوژیکی جنبش پذیری مفاصل و افزایش توان قلبی - تنفسی می تواند باعث افزایش قابلیت جسمانی شود.

الف. چابکی ب. تناسب اندام ج. قدرت د. هماهنگی

۳. برای افزایش استقامت عمومی بدن اجرای چه نوع تمریناتی اثر بیشتری دارد؟

الف. فقط دویدن ب. شنا ج. تمرینات غیرهوازی د. تمرینات هوازی

۴. کدام یک از پاسهای زیر در بسکتبال بیشتر مورد استفاده بوده و برای فواصل حدود ۵ تا ۶ متر به کار می رود؟

الف. پاس زمینی ب. پاس بالای سر ج. پاس سینه دو دست د. پاس بیسبالی
۵. مهارتهای اصلی بازی بسکتبال شامل می باشد.

الف. دریبل ب. پاس ج. شوت د. هر سه مورد

۶. کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجاد کننده تصلب شرایین صحیح است؟

الف. تجمع گلوکز در خون ب. تجمع گالاکتوز در خون
ج. تجمع فروکتوز در خون د. کهولت سن و سخت شدن عروق

۷. کدامیک از مهارتهای بسکتبال بیشتر توسط بازیکنان مبتدی استفاده می شود؟

الف. شوت دودستی از سینه ب. شوت یک دستی از سینه ج. شوت هوک د. پاس دودستی از بالای سر

۸. فلسفه و مبانی آموزش تربیت بدنی از بعد جسمانی چیست؟

الف. آموزش و آشنایی با اصول صحیح نشستن، صحیح ایستادن و صحیح راه رفتن

ب. کسب درجات عالی قهرمانی

ج. موفقیت در زندگی روزمره

د. توانمندی بدن و کسب مهارت ورزشی

۹. هدف از اجرای تمرین چهار مرحله ای نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست ؟

الف. افزایش استقامت قلبی - عروقی ب. افزایش هماهنگی و مهارت

ج. افزایش قدرت موضعی د. افزایش چابکی بدن

www.BookGolden.ir



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

کارشناسی (استی-تجیم)- کارشناسی ناپیوسته

نام درس: تربیت بدنی ۲
رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته های علوم انسانی
۱۲۱۵۱۵۳
گد سری سؤال: یک (۱)
استفاده از: —
مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۱۰. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف. کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.

ب. دو رفت و برگشت چابکی بدن را می سنجد.

ج. ورزش یکی از عوامل فرهنگی موثر در اجتماعی شدن افراد است.

د. طول و عرض زمین والیبال به ترتیب ۱۸ و ۱۰ متر است.

۱۱. کدام دستگاه بدن وظیفه رساندن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافت های بدن عهده دار است؟

الف. قلب و عروق ب. رگها ج. سیستم تنفسی د. سیستم گوارشی

۱۲. از میان ورزشهای زیر کدامیک تأثیر کمتری در ارتباط با کنترل وزن دارند؟

الف. فوتبال ب. اسکی سرعت ج. تنیس روی میز د. بسکتبال

۱۳. کدامیک از روشهای زیر بهترین راه برای کاهش وزن بدن می باشد؟

الف. رژیم غذایی بدون ورزش ب. رژیم غذایی و تمرین

ج. مصرف نکردن مواد چربی د. تمرینات ورزشی آرام

۱۴. در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می شود که تیم مقابل:

الف. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند. ب. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد.

ج. توپ یا سرویس را از دست بدهد. د. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد.

۱۵. کسب آمادگی و تناسب عضلانی در کدام یک از ورزشهای زیر کمتر است؟

الف. فوتبال ب. هندبال ج. دوچرخه سواری د. بسکتبال

۱۶. فردی روی شکم خوابیده و فرد دیگر با نشستن بر روی باسن او بالای زانوی وی را گرفته و به طرف بالا و عقب می کشد، این حرکت

به منظور کشش کدام دسته از عضلات به کار می رود؟

الف. کشش عضلات ناحیه خلفی ساق پا ب. کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا

ج. کشش عضلات ناحیه خلفی ران د. کشش عضلات ناحیه قدامی ران

۱۷. اجرای حرکات قدرتی و انقباضات عضلانی شدید روی سیستم قلبی افراد میانسال چه اثری دارد؟

الف. باعث تقویت توان عمومی بدن می شود. ب. باعث ضعف سیستم اسکلتی می شود.

ج. اثر منفی دارد. د. اثر مثبت دارد.

ناشر کتاب طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم صفحه ۲ از ۴



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

استان:

نیمسال اول ۸۹-۸۸

کارشناسی (ستى-تجميع)- کارشناسی ناپيوسته

نام درس: تربیت بدنی ۲	تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
رشته تحصیلی و گُذ درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی	زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
۱۲۱۵۱۵۳	آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
گُذ سری سؤال: یک (۱)	استفاده از: —
	مجاز است.

۱۸. کدامیک از تمرینات زیر بخشی از مرحله گرم کردن بدن به منظور نرم و انعطاف پذیر ساختن بدن است؟

الف. تمرینات کششی ب. نرمشهای قدرتی ج. تمرینات با وزنه د. دویدن نرم

۱۹. کدام یک از منابع تربیت بدنی مرز بین طبیعت انسانی و تعلیم و تربیت است؟

الف. علوم پایه ب. علوم انسانی ج. فیزیولوژی د. میراث و فرهنگ اجتماعی

۲۰. در شنای کراال سینه تعداد ضربه پا در هر حرکت کامل دستها چند ضربه است؟

الف. ۵ ب. ۴ ج. ۸ د. ۳

۲۱. سریعترین نوع شنا کدام است؟

الف. پروانه ب. قورباغه ج. کراال سینه د. کراال پشت

۲۲. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

الف. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسانها است.

ب. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است.

ج. چربی خون می‌تواند در لایه‌های داخلی رگهای خونی ته‌نشین شود.

د. برای توسعه قابلیت‌های جسمانی می‌توان یک دستورالعمل کلی برای همه داد.

۲۳. کدامیک از پاسها در بسکتبال در حالت ساکن و نشسته اجرا می‌شود؟

الف. زمینی ب. دو دستی بالای سر ج. دو دستی سینه ای د. بیسبالی.

۲۴. از ورزشهای زیر کدام یک باعث تقویت استقامت عمومی بدن و افزایش قدرت عضلات اندام تحتانی می‌گردد؟

الف. والیبال ب. هندبال ج. بسکتبال د. فوتبال

۲۵. کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن کمتر مورد توجه می‌باشد؟

الف. آموزش مهارت ورزشی ب. افزایش انعطاف بدنی

ج. افزایش درجه حرارت بدن د. افزایش تعداد ضربان قلب

۲۶. در روش آرام سازی متقابل، ابتدا باید گروه عضلانی..... را که می‌خواهید کشش دهید، منقبض کنید.

الف. مخالفی ب. موافقی ج. ثابتی د. قدامی

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم صفحه ۳ از ۴



دانشگاه پیام نور
(مرکز آزمون)

استان:

کارشناسی (استی-تجیم)- کارشناسی ناپیوسته

نیمسال اول ۸۹-۸۸

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی

۱۲۱۵۱۵۳

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۷. کدامیک از مطالب زیر نادرست است؟

الف. استقامت عمومی همان ظرفیت قلبی و ریوی است.

ب. ورزشهای استقامتی بیشتر از قدرتی در سلامت قلب و عروق مفیدند.

ج. افزایش توانمندی و توسعه قدرت و استقامت عضلانی در کاهش مصرف سیگار اثر فراوانی دارد.

د. سیستم عصبی بدن و عملکرد آن تحت تأثیر حرکات ورزشی است

۲۸. کدام گزینه در مورد روشهای کاهش وزن نادرست است؟

الف. از میزان غذاهای مصرفی پرنرژی کاسته شود.

ج. برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت.

۲۹. کدامیک از عوامل زیر باعث کاهش توانمندی بدن و کاهش توانایی جسم در انجام فعالیتهای استقامتی می شود؟

الف. تمرینات هوازی ب. مسائل شغلی ج. عوامل روانی د. مصرف دخانیات

۳۰. کدام یک از موارد ذکر شده جزء تأثیرات فیزیولوژیکی ورزش شنا نمی باشد؟

الف. خارج شدن عضلات از حالت سفتی

ج. افزایش سرعت

ب. افزایش بازده دستگاه تنفسی

د. افزایش بازده قلب

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

1				X	د	دي
2		X			ج	دي
3				X	د	دي
4			X		ج	دي
5				X	د	دي
6			X		د	دي
7			X		الف	دي
8	X				الف	دي
9		X			د	دي
10				X	د	دي
11	X				الف	دي
12		X			الف	دي
13		X			ب	دي
14		X			ج	دي
15		X			الف	دي
16			X		د	دي
17			X		ج	دي
18	X				الف	دي
19			X		ب	دي
20		X			ب	دي
21			X		ج	دي
22				X	د	دي
23			X		ب	دي
24				X	د	دي
25	X				الف	دي
26	X				الف	دي
27			X		ج	دي
28				X	د	دي
29				X	د	دي
30			X		ج	دي



نام درس: تربیت بدنی (۲)
رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۳

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. اختلال در عملکرد کدامیک از غدد درون ریز سبب چاقی فرد می گردد؟
الف. هیپوتالاموس ب. تیروئید ج. هیپوفیز د. پانکراس
۲. چه مدت زمانی برای گرم کردن بدن قبل از تمرین لازم است؟
الف. نیم ساعت ب. دو الی سه ساعت ج. پنج الی ده دقیقه د. پانزده الی بیست دقیقه
۳. مهار کردن توپ و جلوگیری از سقوط آن در داخل زمین، تحت عنوان چه مهارتی در والیبال نام برده می شود؟
الف. دفاع ب. آبشار ج. سرویس د. شیرجه
۴. کدامیک از ورزشهای زیر از ورزشهای پایه بوده و از سالهای ابتدای کودکی تا پیری می توان آن را انجام داد؟
الف. فوتبال ب. والیبال ج. ژیمناستیک د. شنا
۵. از کدامیک از مهارت های فوتبال هنگامی که بازیکن در مقابل تهاجمات حریف قرار می گیرد و یا خطر از دست دادن توپ می باشد استفاده می شود؟
الف. پاس دادن ب. دریبل کردن ج. تکل کردن د. دریبل و تکل کردن
۶. کدام گزینه در مورد کاهش وزن نادرست است؟
الف. برای کاهش وزن باید صبور و پرحوصله بود.
ب. باید بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزود.
ج. جهت کاهش وزن رژیم غذایی بدون ورزش محکوم به شکست است.
د. برنامه رژیم غذایی مناسب قادر است هفته ای ۲-۳ کیلوگرم از وزن را کاهش دهد.
۷. در بازی فوتبال، داور برای خطاهایی که توسط بازیکن مدافع در محوطه جریمه به وقوع می پیوندد، چه حکمی می دهد؟
الف. اعلام ضربه پنالتی می کند.
ب. اعلام ضربه غیر مستقیم می کند.
ج. اعلام ضربه مستقیم می کند.
د. اعلام ضربه دروازه بان می کند.
۸. کدام دسته از ورزشهای زیر در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر می باشد؟
الف. ورزشهای استقامتی ب. ورزشهای قدرتی
ج. ورزشهای سنگین د. ورزشهای آبی
۹. دلیل انجام فعالیتهای سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟
الف. آمادگی برای فعالیت بعدی ب. رهایی زودتر از خستگی
ج. برتری روحی روانی د. افزایش تولید لاکتات

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir



نام درس: تربیت بدنی (۲) تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۳ زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 استفاده از: -- مجاز است.

۱۰. کدام یک از جملات زیر در رابطه با کاهش وزن بدن صحیح می‌باشد؟
 الف. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول حتی با اضافه وزن مواجه شود.
 ب. بهترین طریقه کاهش وزن، رژیم غذایی می‌باشد.
 ج. بهترین طریقه کاهش وزن، رژیم غذایی به همراه فعالیت‌های جسمانی و استراحت ده ساعت در روز می‌باشد.
 د. بهترین طریقه کاهش وزن، رژیم غذایی و حذف کلیه مواد انرژی زا از برنامه غذایی است.
۱۱. کدام یک از عروق زیر مسئول خونسازی به عضله قلب است؟
 الف. رگهای کرونر ب. مویرگهای ششی ج. مویرگهای آئورتی د. دستگاه تنفس
۱۲. در بازی فوتبال کودکان تعیین منطقه هر بازیکن توسط مربی اشاره به کدام یک از تأثیرات اجتماعی ورزش می‌کند؟
 الف. قضاوت اجتماعی ب. احترام به قوانین ج. بروز استعداد اجتماعی د. حس مسئولیت پذیری اجتماعی
۱۳. مصرف هر عدد سیگار در روز سبب افزایش چه مقدار از فشار خون می‌گردد؟
 الف. ۱۰ میلی‌متر جیوه ب. ۲۰ میلی‌متر جیوه ج. ۲۵ میلی‌متر جیوه د. ۱۵ میلی‌متر جیوه
۱۴. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟
 الف. چربی خون نمی‌تواند در لایه‌های داخلی رگهای خونی ته‌نشین شود.
 ب. کودک به وسیله بازی یاد می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.
 ج. اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است.
 د. در چارچوب فعالیت‌های جسمانی کلیه مفاهیم تربیتی را می‌توان یاد داد.
۱۵. فلسفه و مبانی آموزش تربیت بدنی از بعد جسمانی چیست؟
 الف. کسب درجات عالی قهرمانی
 ب. قهرمان پروری در سطح جامعه
 ج. تعلیم و پرورش بدنهای سالم و قوی (آموزش بهداشت حرکتی)
 د. آشنایی با اصول صحیح راه رفتن
۱۶. توصیه شده است در ۵ دقیقه اول گرم کردن، چه فعالیتی انجام شود؟
 الف. تمرینات کششی ب. تمرینات نرمشی ج. مهارت اصلی د. راه رفتن تند یا دویدن آهسته
۱۷. هنگام شنا مثل راه رفتن، قسمت عمده حرکت و چرخش باید از انجام شود.
 الف. مفصل زانو ب. مفصل مچ پا ج. مفصل لگن د. مفصل کمر
۱۸. به مهارتی که طی آن بازیکن فوتبال توپ را با ضربات آهسته و متوالی حرکت می‌دهد چه می‌گویند؟
 الف. ضربه‌های غیر مستقیم ب. ضربه‌های مستقیم
 ج. دربیبل د. تمرین هماهنگی و کنترل توپ
۱۹. در مهارت «کات» در تنیس روی میز، توپ دارای چه نوع چرخشی است؟
 الف. پیچ بطرف بالا ب. پیچ بطرف پائین ج. پیچ بطرف پهلو د. بدون پیچ



نام درس: تربیت بدنی (۲)
رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۳

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. در طراحی تمرینهای کششی، کدام دسته از عضلات را باید مورد توجه قرار داد؟
الف. گروه های عضلانی آنتاگونیست
ب. گروه های عضلانی درگیر در فعالیت اصلی
ج. گروه های عضلانی پایدار کننده
د. همه عضلات به صورت برابر
۲۱. تعداد بازیکنان اصلی در والیبال چند نفر می باشند؟
الف. پنج نفر
ب. دوازده نفر
ج. هشت نفر
د. شش نفر
۲۲. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟
الف. ورزش پدیده ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می کند.
ب. گرم کردن قبل از تمرین وقوع صدمات ورزشی را کاهش می دهد.
ج. سیستم عصبی بدن و عملکرد این سیستم تحت تأثیر حرکات ورزشی نمی باشد.
د. تربیت بدنی در کمال و تعالی انسانها مؤثر است.
۲۳. چه کسانی در شروع فعالیتهای ورزشی ابتدا به جای کاهش وزن با افزایش وزن مواجه می شوند؟
الف. افرادی که از نظر استقامت و رشد عضلانی قوی هستند.
ب. افرادی که از نظر استقامت و رشد عضلانی ضعیف هستند.
ج. افرادی که از نظر قدرت و رشد عضلانی قوی هستند.
د. افرادی که از نظر قدرت و رشد عضلانی ضعیف هستند.
۲۴. تمرینات کششی با چه هدفی به عنوان بخشی از حرکات سرد کردن (بازگشت به حالت اولیه) اجرا می گردد؟
الف. برای جلوگیری از بروز صدمات ورزشی
ب. برای جلوگیری از تعریق بدن
ج. برای افزایش انعطاف بدن
د. برای جلوگیری از خستگی بدن و جراحات و دردهای عضلانی بعد از تمرین
۲۵. هر یک از تارهای عضلانی افراد غیرفعال توسط چند مویرگ احاطه شده است؟
الف. کمتر از سه مویرگ
ب. ۳ تا ۴ مویرگ
ج. ۵ تا ۷ مویرگ
د. بیش از ۳ تا ۴ مویرگ
۲۶. در صورتی که میزان چربی مردان و زنان به ترتیب از و درصد تجاوز نماید، آنها را افراد چاق می نامند.
الف. ۲۵ و ۳۵
ب. ۲۵ و ۲۵
ج. ۲۵ و ۱۵
د. ۱۵ و ۲۵
۲۷. کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از نظر اجتماعی مسلم می سازد؟
الف. کمک در جهت شرکت افراد در جوامع اجتماعی
ب. قدرت سازندگی افراد از لحاظ اجتماعی
ج. قدرت سازندگی افراد از نظر روانی
د. پرورش و القای ارزشهای اجتماعی در افراد جامعه
۲۸. میزان افزایش شبکه مویرگی بدن در نتیجه انجام فعالیتهای ورزشی حداکثر چقدر است؟
الف. صد در صد
ب. ۴۰ تا ۴۵ درصد
ج. ۶۰ تا ۸۰ درصد
د. ۲۵ تا ۳۰ درصد

نام درس: تربیت بدنی (۲)
رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی - ۱۲۱۵۱۵۳

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۹. کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجاد کنندهٔ تصلب شرایین نادرست است؟

- الف. کهولت سن و سخت شدن عروق
ب. تجمع موادی چون کلسترول در عروق
ج. تجمع موادی چون گلوکز در عروق
د. تجمع موادی چون کلرید سدیم در عروق
۳۰. عامل موفقیت در اجرای یک برنامه کششی خوب برای عضلات درگیر در حرکت چیست؟
- الف. حداقل ۲ بار در هفته تمرین کنند.
ب. به اندازه کافی تحت کشش قرار گیرند.
ج. تحت کشش ایستا قرار گیرند.
د. تحت فعالیت آرام سازی قرار گیرند.

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادی	ب				X	1
عادی	ج			X		2
عادی	الف				X	3
عادی	د				X	4
عادی	الف			X		5
عادی	د				X	6
عادی	الف			X		7
عادی	الف			X		8
عادی	ب			X		9
عادی	الف			X		10
عادی	الف			X		11
عادی	د				X	12
عادی	الف			X		13
عادی	د			X		14
عادی	ج				X	15
عادی	د				X	16
عادی	ج			X		17
عادی	ج			X		18
عادی	ب			X		19
عادی	ب			X		20
عادی	د				X	21
عادی	ج			X		22
عادی	د			X		23
عادی	د				X	24
عادی	ب			X		25
عادی	د				X	26
عادی	ب			X		27
عادی	الف			X		28
عادی	ج				X	29
عادی	د			X		30

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

نام درس: تربيت بدنى (۲)

تعداد سؤالات: نستی: ۳۰ تشریحی: —

رشته تحصیلی/گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی: ۱۲۱۵۱۵۳

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: —

كد سرى سؤال: يك (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام خمینی^(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. ارسال توپ به بازیکن هم تیم رابه منظور اجرای مهارت بعدی در والیبال چه می گویند؟
الف. سرویس ب. تکنیک ج. پرتاب د. پاس
۲. کدام یک از جملات زیر غلط است؟
الف. ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی را بازی می‌کند.
ب. برخی از استعدادهاى نهفته افراد که با فعالیتهای فردی بروز نمی‌کند در محیطهای ورزشی شکوفا می‌شود.
ج. ورزش مهمترین وسیله جهت رشد فرهنگ افراد جامعه است.
د. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول با اضافه وزن مواجه شود.
۳. دویدن به روش فارتلیک شامل کدام گزینه است؟
الف. دوهای سریع و آهسته.
ج. دوهای متناوب.
ب. دویدن در جاده های طبیعی.
د. دوهای سریع و آهسته تناوبی.
۴. انجام حرکات کششی در چه مرحله‌ای، حکم ماساژ عضلات را دارد؟
الف. گرم کردن ب. سرد کردن ج. مرحله اصلی کار د. استراحت شب هنگام
۵. کدامیک از دفاعهای زیر در والیبال به صورت دو نفره انجام می گیرد؟
الف. دفاع در زمین ب. دفاع قسمت جلوی زمین
ج. دفاع روی تور د. دفاع قسمت عقب زمین
۶. هر تار عضلانی افراد فعال (ورزشکار) حدوداً توسط چند مویرگ احاطه شده است؟
الف. کمتر از سه مویرگ ب. سه تا چهار مویرگ
ج. پنج تا هفت مویرگ د. بیش از ده مویرگ
۷. چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف‌پذیری بدن در هفته لازم است؟
الف. یک جلسه ب. دو جلسه
ج. سه جلسه د. با توجه به سطح آمادگی جسمانی افراد متفاوت است.
۸. کدام یک از جملات زیر غلط است؟
الف. شنا، برای پرکردن اوقات فراغت در کلیه سنین مناسب است.
ب. پاس پنجه در والیبال به معنی دریافت توپ است.
ج. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.
د. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.
۹. تأثیر ورزش شنا را برروی قلب مشخص کنید؟
الف. افزایش حجم قلب ب. کاهش حجم قلب ج. افزایش بازده قلب د. کاهش بازده قلب

۱۰. هدف از اجرای تمرین چهار مرحله ای نشستن، شنارفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

الف. افزایش استقامت قلبی - عروقی

ب. افزایش هماهنگی و تعادل

ج. افزایش مهارت ورزشی

د. افزایش چابکی بدن

۱۱. توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود در یک هفته از وزن کاسته شود.

الف. ۲ کیلوگرم

ب. ۳ کیلوگرم

ج. ۱/۵ تا ۲ کیلوگرم

د. ۰/۵ تا ۱ کیلوگرم

۱۲. شناگران، عمل نفس‌گیری خود را با خود هماهنگی می‌کنند.

الف. نیاز به اکسیژن

ب. حرکت دستهای

ج. حرکت پاهاى

د. حرکت دستهای حریف

۱۳. کشش استاتیک برای توسعه انعطاف پذیری چگونه است؟

الف. منقبض و آزاد سازی عضلات موافق و مخالف.

ب. کشش تدریجی معکوس و حفظ آن.

ج. کشش بدون حرکت و فشار.

د. انقباض ارادی عضلات موافق.

۱۴. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. مصرف غذاهای چرب باعث رسوب چربی در رگهای خونی می‌شود.

ب. زیاده‌روی در مصرف چربی سطح کلسترول خون را بالا می‌برد.

ج. نوع تغذیه یکی از عوامل اثرگذار بر سلامت قلب و عروق است.

د. هر سه مورد فوق

۱۵. مقدماتی ترین مهارت حرکتی در بازی تنیس روی میز چیست؟

الف. بک هند

ب. فورهند

ج. درایو فورهند

د. لوپ

۱۶. مصرف هر عدد سیگار در روز سبب افزایش چه مقدار فشار خون می‌شود؟

الف. ۱۰ میلی متر جیوه

ب. ۲۰ میلی متر جیوه

ج. ۲۵ میلی متر جیوه

د. ۱۵ میلی متر جیوه

۱۷. کدام یک از روشهای زیر در کنترل وزن بدن انسان بیشترین تأثیر را دارد؟

الف. دویدن

ب. راهپیمایی

ج. وزنه برداری

د. تنیس روی میز

۱۸. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. سیستم عصبی بدن تحت تأثیر حرکات جسمانی نیست.

ب. کسانی که از لحاظ عصبی قوی‌تر هستند تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.

ج. پرتاب آزاد در بسکتبال دو امتیاز دارد.

د. پرتاب آزاد در بسکتبال سه امتیاز دارد.

۱۹. جمله صحیح را در بین جملات زیر مشخص کنید؟

الف. تعلیم و تربیت بخشی از تربیت بدنی است.

ب. تمرینات کششی نباید در مرحله بازگشت به حالت قبل از تمرین اجرا شود.

ج. ورزش از جمع شدن خون در اندامهای داخلی بدن جلوگیری می‌کند.

د. هر یک از تارهای عضلانی افراد توسط سه مویرگ احاطه شده است.

۲۰. کدام یک از گزینه‌های زیر در بهبود عملکرد دستگاه قلبی - عروقی تأثیر کمتری دارد؟

الف. تیراندازی ب. دوچرخه‌سواری ج. دویدن د. پیاده روی

۲۱. بازی بسکتبال توسط دو تیم نفره انجام می‌شود و هر تیم از یار ذخیره برای تعویض بازیکنان اصلی استفاده می‌کند.

الف. ۶، ۸-۹

ب. ۷، ۶-۷

ج. ۶، ۵-۷

د. ۵، ۵-۷

۲۲. کدام یک از جملات زیر غلط است؟

الف. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسانها است.

ب. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است.

ج. چربی خون می‌تواند در لایه‌های داخلی رگهای خونی ته‌نشین شود.

د. برای توسعه قابلیت‌های جسمانی می‌توان یک دستورالعمل کلی برای همه داد.

۲۳. تفاوت تمرینات گرم کردن با تمرینات سرد کردن در چیست؟

الف. نوع تمرینات متفاوت و ترتیب اجرای آنها مشابه است.

ب. نوع تمرینات مشابه و ترتیب اجرای آنها معکوس است.

ج. نوع و ترتیب اجرای تمرینات مشابه است.

د. نوع و اجرای تمرینات معکوس است.

۲۴. کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. با انجام تمرینات سرعتی بعد از تمرین اصلی می‌توان به کاهش سطح اسیدلاکتیک خون کمک کرد.

ب. پاس تنها مهارت اصلی در بازی فوتبال است.

ج. همه ماهیچه‌های بدن در هر یک از رشته‌های ورزشی فعالیت می‌کنند.

د. میزان کلسترول خون در سلامتی سیستم گردش خون مؤثر است.

۲۵. تمرینات کششی با چه هدفی به عنوان بخشی از حرکات سرد کردن (بازگشت به حالت اولیه) اجرا می‌شود؟

الف. برای جلوگیری از بروز کلیه صدمات ورزشی

ب. برای جلوگیری از تعریق بدن

ج. برای انعطاف بدن

د. برای جلوگیری از خستگی بدن و جراثت و دردهای عضلانی بعد از تمرین

۲۶. در کشش تکان یا ضربه ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می‌آورد.

الف. بالستیک ب. جهشی ج. PNF د. ضربه‌ای

۲۷. انجام مهارت در فوتبال توسط کدام بخش از بدن مجاز نیست؟

الف. سینه ب. تنه ج. دستها د. زانوها

۲۸. آخرین حرکت بعد از تمرین اصلی چه نام دارد و به چه منظوری انجام می‌شود؟

الف. حرکات کششی است که برای ایجاد انعطاف بیشتر انجام می‌شود.

ب. حرکات قدرتی است که برای حفظ قدرت بدن انجام می‌شود.

ج. حرکات نرمشی است که برای رفع خستگی انجام می‌شود.

د. برگشت به حالت اولیه که به منظور کاهش اسید لاکتیک انجام می‌شود.

۲۹. نوعی تمرین استقامتی که به صورت نرم و سبک انجام می‌شود را می‌نامند.

الف. دو ماراتون ب. برنامه توسعه استقامت موضعی

ج. برنامه توسعه استقامت د. جاکنینگ

۳۰. مهارتی که طی آن بازیکن فوتبال توپ را با ضربات آهسته و متوالی حرکت می‌دهد چه نام دارد؟

الف. هدایت توپ ب. دریبل ج. پاس د. ضربه‌های غیر مستقیم

۱			X	عادی د
۲		X		عادی ج
۳			X	عادی د
۴	X			عادی ب
۵		X		عادی ج
۶		X		عادی ج
۷		X		عادی ج
۸	X			عادی ب
۹		X		عادی ج
۱۰			X	عادی د
۱۱			X	عادی د
۱۲	X			عادی ب
۱۳		X		عادی ج
۱۴			X	عادی د
۱۵	X			عادی ب
۱۶	X			عادی الف
۱۷	X			عادی الف
۱۸		X		عادی ب
۱۹			X	عادی ج
۲۰	X			عادی الف
۲۱			X	عادی د
۲۲			X	عادی د
۲۳	X			عادی ب
۲۴			X	عادی د
۲۵			X	عادی د
۲۶	X			عادی الف
۲۷		X		عادی ج
۲۸		X		عادی د
۲۹			X	عادی د
۳۰	X			عادی ب

نیمسال اول سال تحصیلی ۸۹-۹۰

تربیت بدنی ۲

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۳)

مجاز است.

استفاده از: —

كد سري سؤال: يك (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدامیک از ورزشهای زیر روی تناسب عضلانی اثر کمتری دارد؟
الف. دوی نرم و آرام ب. شنا ج. ورزشهای سوئدی د. فوتبال
۲. کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
الف. آبشار یکی از تکنیک‌های تدافعی در ورزش والیبال است
ب. ضربه آبشار فقط باید با کف دست زده شود
ج. همه ماهیچه‌های بدن در هر یک از رشته‌های ورزشی فعالیت می‌کنند.
د. میزان کلسترول خون در سلامتی سیستم گردش خون مؤثر است.
۳. کدام پاسخ برای تکمیل جمله مقابل صحیح نیست؟ «یکنواختی در زندگی، انسان را به سوی سوق می‌دهد»
الف. ناکامی ب. رفع خستگی ج. کوفتگی د. تلخی
۴. انجام حرکتی مثل کشش عضلات ناحیه مچ دست، بیشتر برای چه دسته از ورزشهای زیر کاربرد دارد؟
الف. تنیس، تنیس روی میز، فوتبال ب. وزنه‌برداری، بسکتبال، شنا
ج. تنیس، تنیس روی میز، بسکتبال د. بسکتبال، شنا، فوتبال
۵. کدام یک از جملات زیر غلط است؟
الف. ورزش پدیده‌ای است که در آن رقابت نقش مهمی بازی می‌کند.
ب. برخی از استعدادهای نهفته افراد که با فعالیتهای فردی بروز نمی‌کند، در محیطهای ورزشی شکوفا می‌شود.
ج. منویات و منش‌های درونی فرد تحت تأثیر عوامل بسیاری قرار دارد.
د. در درایولوپ ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیچ توپ کم است.
۶. ورزش گروهی که باعث افزایش سرعت حرکت، عکس العمل، قدرت پرش و چابکی بازیکنان می‌شود، کدام است؟
الف. هندبال ب. فوتبال ج. والیبال د. دو و میدانی
۷. کدامیک از ورزشهای زیر بیش از سایر رشته‌ها به استقامت عمومی بدن کمک می‌کند؟
الف. تنیس روی میز ب. والیبال ج. تیراندازی د. بسکتبال
۸. به نظر شما کدام یک از موارد زیر از مقدماتی‌ترین حرکت و عمل جسم است؟
الف. چابکی ب. توان ج. قدرت د. تعادل
۹. کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر بیشترین اثر را در کنترل وزن بدن دارد؟
الف. ورزشهای سوئدی ب. بسکتبال ج. شنا د. اسکی سرعت
۱۰. اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می‌شود؟
الف. هیپوتالاموس ب. هیپوفیز ج. پانکراس د. تیروئید

۱۱. برای رهایی از خستگی پس از تمرین، سطح اسید لاکتیک خون را چگونه باید کاهش داد؟
 - الف. با انجام فعالیتهای سبک
 - ب. با انجام فعالیتهای سنگین
 - ج. با انجام فعالیتهای طولانی
 - د. با انجام فعالیتهای سرعتی
۱۲. کدام گزینه در مورد پرتاب توپ اوت در فوتبال صحیح است؟
 - الف. پرتاب توپ اوت می‌تواند با یک دست انجام شود.
 - ب. هنگام پرتاب بازیکن می‌تواند پاهایش را از زمین بلند کند.
 - ج. هنگام پرتاب توپ باید هر دو پا با زمین تماس داشته باشد.
 - د. بازیکن می‌تواند لحظه پرتاب پاهایش را روی خط کناری بگذارد.
۱۳. ضربه آبشار در والیبال با چه نقطه یا نقاطی از دست زده می‌شود؟
 - الف. کف و پاشنه دست
 - ب. انگشتان دست
 - ج. کف و مچ دست
 - د. پاشنه دست
۱۴. سرعت عکس‌العمل در کدامیک از ورزش‌های زیر کمتر تقویت می‌شود؟
 - الف. تنیس روی میز
 - ب. والیبال
 - ج. شنا
 - د. بسکتبال
۱۵. کاهش صدمات عضلانی، وتری و مفصلی جزء مزایای کدام یک از فعالیتهای زیر است؟
 - الف. دوچرخه‌سواری
 - ب. بسکتبال
 - ج. تمرینات قدرتی
 - د. گرم کردن بدن
۱۶. کدامیک از کششهای زیر برای تقویت در رشته‌های بدمینتون و تنیس بیشتر مورد نیاز است؟
 - الف. کشش عضلات ناحیه خارجی ران
 - ب. کشش عضلات ناحیه داخلی ران
 - ج. کشش عضلات پشت ران
 - د. کشش عضلات خلفی ساق پا
۱۷. کدام یک از موارد زیر در بروز ناراحتی‌های سیستم قلب و عروق مؤثر نیست؟
 - الف. تحرک ناکافی
 - ب. بیماری‌های عصبی
 - ج. افزایش کلسترول خون
 - د. فعالیت‌های جسمانی
۱۸. افزایش ارتباط میان دستگاههای عصبی و عضلانی بدن در ورزش چه تأثیری در مهارتهای انسان دارد؟
 - الف. باعث تقویت هماهنگی بدن می‌شود
 - ب. باعث آرامش عصبی انسان می‌شود
 - ج. سبب بهبود قدرت بدنی می‌شود
 - د. سبب افزایش استقامت انسان می‌شود.
۱۹. علت افزایش شبکه مویرگی در افراد فعال چیست؟
 - الف. بکارگیری عضلات با حداکثر درجه قدرت و توان
 - ب. افزایش نیازمندیهای خونی عضلات
 - ج. فشار وارده بر عروق خونی
 - د. گزینه‌های الف و ب

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۳)

مجاز است.

استفاده از: —

كد سری سؤال: يك (۱)

۲۰. با افزایش تحرک و فعالیت یک عضو می توان انتظار بروز کدام گزینه را داشت؟

- الف. کاهش جزئی در رگ های خونی.
ب. توسعه مهارتهای جسمانی.
ج. بهبود بیماری های تصلب شرائین
د. افزایش شبکه مویرگی عضو.

۲۱. از پاس بیسبالی در بازی بسکتبال بیشتر برای چه نوع ارسال هایی استفاده می شود؟

- الف. ارسال برای نفوذ به منطقه دفاعی حریف
ب. ارسال های دور
ج. ارسال به فاصله های ۵ تا ۶ متر
د. ارسال به فواصل نزدیک

۲۲. تأثیر تربیت بدنی و ورزش در بروز استعداد های اجتماعی چه زمانی ایجاد می شود؟

- الف . وقتی ورزش توسط گروه های سنی یکسان انجام شود.
ب . وقتی که در محیط های متفاوت انجام شود.
ج . وقتی ورزش توسط گروه های سنی متفاوت انجام شود.
د . وقتی در محیط یکسان انجام شود.

۲۳. حرکات بارفیکس بر روی کدامیک از دسته عضلات زیر بیشتر اثر می گذارد؟

- الف. تقویت عضلات دست و کمر بند شانه و بازو
ب. عضلات شکم و دست ها
ج. تقویت عضلات سر و تنه و پاها
د. عضلات دست ها و پاها و شکم

۲۴. ازدیاد هورمون های عوارض سویی را در بدن مثل افزایش فشار خون و تپش قلب، به همراه دارد.

- الف. رشد و آدرنالین
ب. آدرنالین و کورتیزول
ج. آدرنالین و نورآدرنالین
د. کورتیزول و رشد

۲۵. کدام یک از مهارتهای فوتبال هنگامی که بازیکن در مقابل تهاجمات حریف قرار می گیرد و یا خطر از دست دادن توپ وجود دارد، استفاده می شود؟

- الف. دریبل زدن
ب. پاس دادن
ج. شوت زدن
د. تکل کردن

۲۶. اختلال در عملکرد کدامیک از موارد زیر، از عوامل بروز چاقی محسوب می شود؟

- الف. غدد فوق کلیوی
ب. غده تیموس
ج. غده تیروئید
د. ریه ها

۲۷. در کدام ورزش زیر کشش عضلات ناحیه میان تنه اهمیت دارد؟

- الف. تنیس
ب. هندبال
ج. شنا
د. کشتی

۲۸. عامل موفقیت در اجرای یک برنامه کششی خوب برای عضلات درگیر در حرکت چیست؟

- الف. به اندازه کافی تحت کشش قرار گیرند.
ب. حداقل ۲ بار در هفته تمرین کنند.
ج. تحت فعالیت آرام سازی قرار گیرند.
د. تحت کشش ایستا قرار گیرند.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۳)

مجاز است.

استفاده از: —

كد سری سؤال: يك (۱)

۲۹. اثر انجام تمرین شنا روی زمین، بر روی بدن چیست؟

الف. تقویت عضلات دست و کمر بند شانه و بازو

ب. انعطاف عضلات دست

ج. تقویت عضلات پشت ساق پا و ساعد

د. تقویت عضلات دست‌ها و افزایش انعطاف عضلات پاها

۳۰. توقف ناگهانی تمرین و استراحت مطلق بعد از تمرینات ورزشی:

الف. اثری (مثبت یا منفی) روی بدن ندارد

ب. مورد تأیید و تأکید است

ج. در افزایش چابکی مؤثر است

د. توصیه نمی‌شود

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

نیمسال دوم ۹۰-۸۹

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
	عادی				د	۱
	عادی				د	۲
	عادی				ب	۳
	عادی				ج	۴
	عادی				د	۵
	عادی				ج	۶
	عادی				د	۷
	عادی				د	۸
	عادی				ب	۹
	عادی				د	۱۰
	عادی				الف	۱۱
	عادی				ج	۱۲
	عادی				الف	۱۳
	عادی				ج	۱۴
	عادی				د	۱۵
	عادی				ب	۱۶
	عادی				د	۱۷
	عادی				الف	۱۸
	عادی				د	۱۹
	عادی				د	۲۰
	عادی				ب	۲۱
	عادی				الف	۲۲
	عادی				الف	۲۳
	عادی				ب	۲۴
	عادی				ب	۲۵
	عادی				ج	۲۶
	عادی				د	۲۷
	عادی				ج	۲۸
	عادی				الف	۲۹
	عادی				د	۳۰

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGold.com.ir



نام درس: تربیت بدنی ۲

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

رشته تحصیلی/گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳ - کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

كد سری سؤال: يك (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

پیامبر اعظم (ص): آنكه در جست و جوی دانش بیرون رود، در راه خداست تا آنگاه كه باز گردد.

۱. مفاهیم و واقعیت‌های اساسی رشته تربیت بدنی از کدام منابع سرچشمه می‌گیرد؟

- الف. علوم انسانی - علوم پایه - علوم اجتماعی
ب. زیست شناسی - کالبدشناسی - فیزیولوژی
ج. علوم پایه - فلسفه - جامعه شناسی
د. علوم انسانی - روان‌شناسی - فیزیولوژی

۲. «غلبه بر تصمیم حریف» جزء کدامیک از آثار مثبت فردی در اثر ورزش کردن است؟

- الف. پرورش قوای ذهنی
ب. قضاوت صحیح اجتماعی
ج. ایجاد و تقویت قدرت ابتکار
د. تقویت و شکوفا ساختن استعداد رهبری

۳. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- الف. رگ‌های کرونر سطح داخلی قلب را احاطه می‌کنند.
ب. سگته قلبی در اثر انسداد سرخرگ آئورت تأمین کننده خون قلب است.
ج. فشار خون، ناشی از انقباض بطن راست است.
د. مسئولیت خون‌رسانی به عضله قلب با رگ‌های کرونر است.

۴. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- الف. دستگاه عصبی شامل دو بخش «اعصاب آوران» و «اعصاب وابران» است.
ب. اعصاب آوران شامل اعصابی است كه اطلاعات را از دستگاه مرکزی به اندام‌ها می‌رسانند.
ج. اعصاب وابران شامل اعصابی است كه اطلاعات را از محیط به دستگاه مرکزی می‌رسانند.
د. اعصاب مرکزی شامل مغز و نخاع است.

۵. درخصوص ورزش و افزایش وزن کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح نمی‌باشد؟

- الف. برای کاهش وزن، رژیم غذایی بدون ورزش محکوم به شکست است.
ب. سرعت کاهش وزن به اختلاف بین مقدار غذای جذبی و مقداری كه بدن می‌سوزاند بستگی دارد.
ج. افراد چاقی كه تازه شروع به ورزش کرده‌اند امکان افزایش وزن در آنها وجود دارد.
د. ۲۵ درصد از کاهش وزنی كه صرفاً از طریق محدود کردن رژیم غذایی بوجود آمده، به علت کاهش بافت چربی است.
۶. مقدار کاهش وزن از طریق يك برنامه کاهش وزن در هفته به چه میزان مناسب است؟

- الف. ۱-۰/۵ کیلوگرم ب. ۲-۰/۵ کیلوگرم ج. ۱-۲ کیلوگرم د. ۲/۵-۱/۵ کیلوگرم

۷. در اثر تنش‌های عصبی و روانی ترشح کدامیک از هورمون‌ها در خون افزایش می‌یابد؟

- الف. تیروکسین ب. کورتیزول ج. نورآدرنالین د. انسولین

۸. کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر، بالاترین امتیاز را در تناسب عضلانی از طریق پزشکان به خود اختصاص داده است؟

- الف. دوی نرم ب. دوچرخه سواری ج. ورزش‌های سوئدی د. راهپیمایی



نام درس: تربیت بدنی ۲
 رشته تحصیلی/گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳ - کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱
 تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

مجاز است.

استفاده از: --

كد سري سؤال: يك (۱)

۹. در مهارت‌های والیبال، کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف. پاس پنجه از سه مرحله دریافت، مکث و ارسال تشکیل شده است.

ب. در مرحله دریافت، دست‌ها جلوی صورت و پیشانی قرار می‌گیرد.

ج. برای دریافت توپ‌های کوتاه و کم ارتفاع از پاس ساعد استفاده می‌شود.

د. در ضربه‌های ساعد، توپ کمی بالاتر از آرنج در ناحیه بین دو دست زده می‌شود.

۱۰. کدامیک از مهارت‌های فوتبال هنگامی که بازیکن در مقابل تهاجمات حریف قرار می‌گیرد و یا خطر از دست دادن توپ می‌باشد، استفاده می‌شود؟

الف. دریبل زدن ب. پاس دادن ج. شوت زدن د. تکل کردن

۱۱. از بعد روانی و تربیتی، ورزش باعث ایجاد افزایش و توسعه روحیه تهاجمی در بازیکنان می‌شود

الف. والیبال ب. بسکتبال ج. دو و میدانی د. شنا

۱۲. اختلال در عملکرد کدامیک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می‌گردد؟

الف. پانکراس ب. هیپوفیز ج. تیروئید د. هیپوتالاموس

۱۳. در بسکتبال، کدامیک از انواع پاس برای مسافت دور، مورد استفاده قرار می‌گیرد؟

الف. بیسبالی ب. هوک ج. دو دستی د. یک دستی

۱۴. دوی رفت و برگشت 4×9 متر چه قابلیت از آمادگی جسمانی را می‌سنجد؟

الف. سرعت حرکت ب. سرعت عکس‌العمل ج. توان انفجاری د. چابکی

۱۵. کدامیک از ورزش‌های زیر در افزایش استقامت عمومی بدن نقش مؤثرتری دارد؟

الف. غیرهوازی ب. فقط دویدن ج. هوازی د. شنا کردن

۱۶. در نتیجه انجام کدامیک از فعالیت‌های زیر، سطح اسیدلاکتیک خون بعد از انجام تمرینات سنگین سریعتر کاهش می‌یابد؟

الف. فعالیت‌های سبک ب. شنا کردن ج. فعالیت‌های پرفشار د. دوش آب سرد

۱۷. تمرینات کششی عضلانی ناحیه شانه در کدامیک از ورزش‌های زیر اهمیت بالاتری دارد؟

الف. بدمینتون - کاراته ب. بدمینتون - فوتبال ج. تنیس - دو و میدانی د. تنیس - شنا

۱۸. در صورتی که میزان چربی بدن مردان از درصد وزن کل بدن بیشتر باشد، این افراد چاق هستند.

الف. ۵ درصد ب. ۱۵ درصد ج. ۲۵ درصد د. ۲۰ درصد

۱۹. کدامیک از موارد زیر در بروز ناراحتی‌های سیستم قلب و عروق مؤثر نمی‌باشد؟

الف. تحرک ناکافی ب. بیماری‌های عصبی

ج. افزایش کلسترول خون د. فعالیت‌های جسمانی

۲۰. فشار خون تحت تأثیر عواملی مثل سن،، محیط و می‌باشد.

الف. جنس - درجه هوا - تغذیه و وضعیت بدن ب. درجه هوا - تغذیه

ج. نژاد - سن - وضعیت سلامت عمومی د. تغذیه - درجه هوا - جنس

انتشارات طلایی پوینت گان دانشگاه

www.BookGole.com



نام درس: تربیت بدنی ۲
 رشته تحصیلی/گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳ - کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱
 تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --
 کد سری سؤال: یک (۱)
 استفاده از: --
 مجاز است.

۲۱. در کدام یک از کشش‌هاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت‌ها بوجود می‌آورد؟

الف. استاتیک ب. PNF ج. بالستیک د. پویا

۲۲. کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی‌شود؟

الف. افزایش سرعت حرکت جریان خون
 ب. افزایش ویسکوزیته خون
 ج. کاهش صدمات عضلانی
 د. افزایش سرعت انقباض عضلات

۲۳. کدام گزینه به ترتیب در مورد طول و عرض میز تنیس روی میز صحیح است؟

الف. ۲۷۵ و ۱۵۰/۵ سانتی‌متر
 ب. ۲۷۵ و ۱۵۲/۵ سانتی‌متر
 ج. ۲۸۴ و ۱۵۰/۵ سانتی‌متر
 د. ۲۷۴ و ۱۵۲/۵ سانتی‌متر

۲۴. استعمال سیگار بیشتر باعث کاهش عملکرد ورزشی در چه رشته‌هایی می‌شود؟

الف. قدرتی ب. استقامتی ج. انفجاری د. سرعتی

۲۵. کدامیک از عوامل زیر در تغییرات فشار خون مؤثر نیست؟

الف. سن ب. جنس ج. قد د. هیجانات

۲۶. هدف از آزمون کشش بارفیکس چیست؟

الف. استقامت عضلات بالا تنه
 ب. استقامت عضلات ناحیه شکم
 ج. استقامت عضلات کمر
 د. استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای

۲۷. کدام گزینه از اجزاء مبانی تربیت بدنی محسوب نمی‌شود؟

الف. مبانی فیزیولوژیک
 ب. مبانی اقتصادی
 ج. مبانی تربیتی - اخلاقی
 د. مبانی روانی - اجتماعی

۲۸. علت توسعه شبکه مویرگی بر اثر ورزش چیست؟

الف. نیاز بیشتر عضلات به خون
 ب. کارایی دستگاه قلبی
 ج. عملیات وسیع اعصاب خودکار
 د. تجزیه اسید لاکتیک

۲۹. ارتفاع تور والیبال برای آقایان چند متر است؟

الف. ۲/۴۳ ب. ۲/۲۴ ج. ۲/۳۴ د. ۲/۳۶

۳۰. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف. رژیم غذایی مناسب‌ترین و کامل‌ترین راه برای کاهش وزن بدن است.

ب. در حرکت دراز و نشست عضلات شکم تقویت می‌شود.

ج. شنا یکی از ورزش‌های پایه و مادر است.

د. سطح اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت‌های سبک بعد از تمرین سریعتر کاهش می‌یابد.

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سرباستان ۱۳۹۰

www.BookGolden.ir

تستین %

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
	عادی				الف	1
	عادی				ج	2
	عادی				د	3
	عادی				د	4
	عادی				د	5
	عادی				الف	6
	عادی				ب	7
	عادی				ج	8
	عادی				ج	9
	عادی				ب	10
	عادی				ب	11
	عادی				ج	12
	عادی				الف	13
	عادی				د	14
	عادی				ج	15
	عادی				الف	16
	عادی				د	17
	عادی				ب	18
	عادی				د	19
	عادی				الف	20
	عادی				ج	21
	عادی				ب	22
	عادی				د	23
	عادی				ب	24
	عادی				ج	25
	عادی				د	26
	عادی				ب	27
	عادی				الف	28
	عادی				الف	29
	عادی				الف	30

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم



تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/ کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱. فلسفه آموزش مفاهیم تربیت بدنی از طریق حرکت‌های فیزیکی و جسمانی چیست؟
 - الف. آشنایی با اصول صحیح نشستن و راه رفتن
 - ب. تعلیم و پرورش بدن‌های سالم و قوی
 - ج. کسب درجات عالی قهرمانی
 - د. آموزش اصول زندگی بهتر
۲. «درک ضعف‌های خود» و «کسب تجربیات جدید» جزء کدامیک از تغییرات اجتماعی است که در اثر ورزش بوجود می‌آید؟
 - الف. قضاوت اجتماعی
 - ب. بروز استعداد‌های اجتماعی
 - ج. بروز شخصیت اجتماعی
 - د. توانایی برقراری روابط اجتماعی
۳. کدامیک از گزینه‌های زیر مربوط به تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نمی‌باشد؟
 - الف. وظیفه‌شناسی
 - ب. احیای حس مسؤولیت‌پذیری اجتماعی
 - ج. تقویت قدرت ابتکار
 - د. تقویت استعداد‌های رهبری
۴. در خصوص چاقی و اضافه وزن، کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
 - الف. اختلال در عملکرد غده فوق کلیوی یکی از عوامل چاقی است.
 - ب. در بزرگسالی هم تعداد و هم اندازه سلول‌های چربی زیاد می‌شود.
 - ج. چربی اضافی موجب ضعف استقامت قلب و ریه‌ها می‌شود.
 - د. زنان اکثراً در ۲۵ تا ۴۰ سالگی مستعد چاق شدن هستند.
۵. رسوب‌گذاری چربی در رگ‌ها باعث مقاومت رگ‌ها و در نهایت منجر به فشار خون می‌شود.
 - الف. کاهش-افزایش
 - ب. کاهش-کاهش
 - ج. افزایش-افزایش
 - د. افزایش-کاهش
۶. ورزش و فعالیت بدنی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثر است؟
 - الف. فیزیولوژیکی
 - ب. اجتماعی
 - ج. روانی
 - د. فرهنگی
۷. در آموزش شنا به افراد مبتدی، از کدام شنا بیشتر استفاده می‌شود؟
 - الف. کرال سینه
 - ب. کرال پشت
 - ج. قورباغه
 - د. شنای پهلوی
۸. زمانی که ورزشکار با حداکثر درجه قدرت و توان از عضلات خود استفاده می‌کند، میزان نیاز به خون عضلات چند برابر زمان استراحت می‌شود؟
 - الف. ۱۰ برابر
 - ب. ۵۰ برابر
 - ج. ۸۰ برابر
 - د. ۱۰۰ برابر
۹. در شنای کرال سینه، اولین قسمتی از دست که داخل آب می‌شود، کدام است؟
 - الف. بازو
 - ب. آرنج
 - ج. مچ دست
 - د. انگشتان
۱۰. چه مدت زمان برای انجام حرکات نرمشی در گرم کردن بدن لازم است؟
 - الف. نیم‌ساعت
 - ب. دو الی سه دقیقه
 - ج. پنج الی ده دقیقه
 - د. پانزده الی بیست دقیقه
۱۱. کدامیک از ورزش‌های زیر در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر می‌باشند؟
 - الف. ورزش‌های استقامتی
 - ب. ورزش‌های قدرتی
 - ج. ورزش‌های سنگین
 - د. ورزش‌های آبی
۱۲. کدامیک از موارد زیر، جزء مزایای گرم کردن بدن نمی‌باشد؟
 - الف. تأمین اکسیژن مورد نیاز بافت‌ها
 - ب. افزایش زمان انقباض
 - ج. کاهش زمان بازتاب
 - د. افزایش جریان خون



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/ کُد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

۱۳. دلیل انجام فعالیت‌های سبک پس از یک فعالیت ورزش اصلی چیست؟
الف. آمادگی برای فعالیت بعدی
ب. رهایی زودتر از خستگی
ج. برتری روحی-روانی
د. افزایش تولید لاکتات
۱۴. کاربرد پاس بیسبالی در ورزش بسکتبال چیست؟
الف. گل زدن
ب. جا گذاشتن حریف
ج. پرتاب پنالتی
د. رساندن توپ به مسافت‌های دور
۱۵. اثر ورزش تنیس روی میز را بر روی بدن مشخص کنید.
الف. افزایش قدرت دید
ب. افزایش حجم قلب
ج. تقویت سیستم عصبی
د. توسعه سرعت حرکت و سرعت عکس‌العمل
۱۶. از دیدگاه فیزیولوژی، ورزش شنا باعث می‌شود تا مفاصل بیشتری به دست آورند.
الف. بافت پیوندی
ب. لیگامنت
ج. جنبش‌پذیری
د. قدرت
۱۷. در بازی فوتبال، کدامیک از انواع کنترل‌ها، عمومیت کمتری دارد؟
الف. کنترل با سینه
ب. کنترل با بغل پا
ج. کنترل با روی پا
د. کنترل با روی ران
۱۸. حرکت چرخشی پا در شنای کرال از کدام مفصل اجرا می‌گردد؟
الف. زانو
ب. کمر
ج. ران
د. مچ پا
۱۹. تجمع کلسترول در رگ‌ها و سخت و سفت شدن جداره‌های شریان‌ها چه نامیده می‌شود؟
الف. تصلب شرایین
ب. سکته قلبی
ج. سکته مغزی
د. فشارخون
۲۰. کدامیک از موارد زیر از تمرینات مربوط به گرم کردن محسوب نمی‌شود؟
الف. تمرینات قدرتی
ب. دویدن نرم و آهسته
ج. نرمش‌های سبک
د. حرکات کششی
۲۱. کدامیک از منابع تربیت بدنی، مرز بین طبیعت و تعلیم و تربیت انسان است؟
الف. علوم پایه
ب. علوم انسانی
ج. فیزیولوژی
د. میراث و فرهنگ اجتماعی
۲۲. نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟
الف. ۹/۱۵ متری
ب. ۱۳ متری
ج. ۱۶/۵ متری
د. ۱۱ متری
۲۳. اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه عصبی مرکزی می‌آورند، کدام‌اند؟
الف. آوران
ب. وایران
ج. حرکتی
د. پیکری
۲۴. با کدامیک از آزمون‌های زیر، چابکی بدن را می‌سنجند؟
الف. پرش طول جفتی
ب. دوی رفت و برگشت
ج. دوی سرعت ۴۵ متر
د. دراز و نشست
۲۵. کدام گزینه در مورد طول و عرض زمین والیبال صحیح است؟
الف. ۱۰×۲۰ متر
ب. ۹×۱۸ متر
ج. ۱۰×۱۸ متر
د. ۹×۲۰ متر
۲۶. هدف از اجرای تمرین پنج مرحله‌ای " ایستادن، نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن " چیست؟
الف. افزایش هماهنگی و تعادل
ب. افزایش استقامت موضعی
ج. افزایش چابکی بدن
د. افزایش استقامت عمومی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

نام درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/ کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

۲۷. در کدام مهارت زیر، شناگر باید این عمل را هماهنگ با حرکت دست‌هایش انجام دهد؟

الف. استروک پاها ب. عمل نفس‌گیری ج. ضربه به آب د. چرخش بالا تنه

۲۸. کدامیک از فعالیت‌های زیر در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین مفیدتر است؟

الف. استراحت مطلق ب. انجام فعالیت نرم و سبک ج. دویدن ۱۵۰۰ متر د. نوشیدن مایعات شیرین بلافاصله پس از تمرین

۲۹. کشش و آماده کردن عضلات ناحیه شانه برای کدام ورزش اهمیت کمتری دارد؟

الف. فوتبال ب. بدمینتون ج. هندبال د. والیبال

۳۰. زنان در کدام دو مقطع، آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند؟

الف. نوجوانی و بزرگسالی ب. بارداری و یائسگی ج. بزرگسالی و میانسالی د. بارداری و بزرگسالی

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادی	ب					۱
عادی	ب				X	۲
عادی	ب				X	۳
عادی	ج				X	۴
عادی	ج				X	۵
عادی	ج				X	۶
عادی	الف				X	۷
عادی	د				X	۸
عادی	د				X	۹
عادی	ج				X	۱۰
عادی	الف				X	۱۱
عادی	ب				X	۱۲
عادی	ب				X	۱۳
عادی	د				X	۱۴
عادی	د				X	۱۵
عادی	ج				X	۱۶
عادی	ب				X	۱۷
عادی	ج				X	۱۸
عادی	الف				X	۱۹
عادی	الف				X	۲۰
عادی	د				X	۲۱
عادی	د				X	۲۲
عادی	الف				X	۲۳
عادی	ب				X	۲۴
عادی	ب				X	۲۵
عادی	ج				X	۲۶
عادی	ب				X	۲۷
عادی	ب				X	۲۸
عادی	الف				X	۲۹
عادی	ب				X	۳۰

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱- پس از آزمونی، مربی به ضعف انعطاف پذیری مفاصل و عضلات ورزشکار خود پی می برد، کدامیک از فعالیت های زیر را باید به وی توصیه کند؟

۱. تمرین های استقامتی ۲. تمرین های کششی ۳. تمرین های گرم کردن ۴. تمرینات قدرتی

۲- کدامیک از موارد زیر، مربوط به استقامت عمومی نیست؟

۱. جهت افزایش استقامت عمومی، کاهش زمان یا افزایش مسافت و تعداد جلسات تمرین لازم است.
۲. شنا و دوچرخه سواری جهت افزایش استقامت عمومی بسیار مفید است.
۳. جهت افزایش استقامت عمومی تمرینات سرعتی یکنواخت لازم است.
۴. جهت افزایش استقامت عمومی تمرینات هوازی لازم است.

۳- چه مدت زمان برای تمرین های نرمشی در گرم کردن بدن لازم است؟

۱. پنج الی ده دقیقه ۲. نیم ساعت
۳. دو الی سه دقیقه ۴. پانزده الی بیست دقیقه

۴- در ورزش بسکتبال از پاس بیسبالی بیشتر در چه موردی استفاده می شود؟

۱. ارسال توپ به فواصل دور ۲. پرتاب خطاها
۳. ارسال توپ به فواصل نزدیک ۴. پرتاب پنالتی

۵- مقدار اسید لاکتیک خون با انجام فعالیت های سبک بعد از تمرین در مقایسه با استراحت مطلق بعد از تمرین؟

۱. سریع تر کاهش می یابد ۲. تدریجاً کاهش می یابد
۳. دیرتر کاهش می یابد ۴. چندان تفاوتی نمی کند

۶- افزایش تحرک و فعالیت یک عضو، چه تغییری در شبکه مویرگی آن عضو ایجاد می کند؟

۱. افزایش می دهد ۲. فقط در مردان افزایش می یابد
۳. فقط در زنان افزایش می یابد ۴. کاهش می دهد

۷- کدامیک از رشته های زیر، جزء منابع تربیت بدنی نمی باشد؟

۱. ریاضیات ۲. روان شناسی ۳. زیست شناسی ۴. فیزیولوژی

۸- در کدام مرحله از مراحل گرم کردن، باید فعالیت هایی انجام داد که فرد در روش مورد نظر به تمرین آنها می پردازد؟

۱. مرحله مقدماتی ۲. مرحله دوم ۳. مرحله سوم ۴. مرحله آخر

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۹- کدام یک از ورزش های زیر، نسبت به سایرین در کنترل وزن مؤثرتر است؟

۱. هندبال ۲. فوتبال ۳. راهپیمایی ۴. ورزش های سوئدی

۱۰- کدام فعالیت در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین بدنی مؤثرتر از سایر موارد است؟

۱. ۱۵۰۰ متر دویدن ۲. استراحت مطلق ۳. انجام فعالیت نرم و سبک ۴. نوشیدن مایعات شیرین بلافاصله پس از تمرین

۱۱- کدام دستگاه بدن وظیفه رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافت های بدن عهده دار است؟

۱. قلب و عروق ۲. ریه ها ۳. سیستم تنفسی ۴. سیستم گوارشی

۱۲- کدام یک از جملات زیر صحیح نمی باشد؟

۱. سیستم عصبی در بدن وظیفه کنترل، هدایت و تحرک پذیری را به عهده دارد.
۲. اعصاب و ابران خبر را از سیستم عصبی مرکزی به اندام ها می برند.
۳. سیستم عصبی شامل دو قسمت عصبی مرکزی و عصبی محیطی است.
۴. در ناراحتی عصبی بخشی از سیستم از کار می افتد.

۱۳- تجمع کلسترول در رگ ها و سفت و سخت شدن جداره های شریان ها چه نامیده می شود؟

۱. سکتة مغزی ۲. سکتة قلبی ۳. تصلب شرایین ۴. فشار خون

۱۴- کدام گزینه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی در محیط های ورزشی سالم صحه می گذارد؟

۱. توسعه فرهنگی ورزش ۲. توسعه آموزش اصول حرکات ۳. توسعه ابعاد اجتماعی انسان ۴. شناسایی برخی ارزش های اجتماعی

۱۵- کدام یک از کنترل توپ ها در بازی فوتبال، به نسبت سایر کنترل ها عمومیت کمتری دارد؟

۱. روی ران ۲. سینه ۳. روی پا ۴. کف پا

۱۶- استعمال سیگار باعث کاهش عملکرد ورزشی بویژه در چه رشته هایی می شود؟

۱. توانی ۲. استقامتی ۳. انفجاری ۴. سرعتی

۱۷- مردان در چه سنی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

۱. در سن ۲۵ تا ۴۵ سالگی ۲. در سنین ۳۰ تا ۳۵ سال ۳. در سن بالاتر از ۴۰ سال ۴. در سن زیر ۲۰ سال

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱۸- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. افزایش نیروی جسمانی در همه موارد الزاماً رشد عضلانی فرد را باعث می گردد.
۲. ورزش های استقامتی در تأمین سلامتی سیستم قلبی ریوی مؤثر است.
۳. ورزش پدیده ای است که در آن رقابت نقش مهمی را ایفا می کند.
۴. کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند.

۱۹- کدام یک از ورزش های زیر، باعث تقویت استقامت عمومی بدن و افزایش قدرت عضلات اندام تحتانی می گردد؟

۱. والیبال
۲. هندبال
۳. بسکتبال
۴. فوتبال

۲۰- دادن چرخش به توپ و حرکت پای عقب به طور همزمان با حرکت دست به جلو، لازمه کدام حرکت در بسکتبال است؟

۱. پاس دو دستی بالای سر
۲. پاس سینه ای دو دست
۳. پاس زمینی
۴. پاس بیسبالی

۲۱- مهارت دفاع روی تور در والیبال به چه صورتی انجام می شود؟

۱. فقط یک نفره
۲. فقط دو نفره
۳. یک، دو و سه نفره
۴. فقط سه نفره

۲۲- حرکت با توپ همراه با نواختن ضربات آهسته و متوالی را در فوتبال چه می گویند؟

۱. کنترل توپ
۲. پاس
۳. دریبل
۴. شوت

۲۳- ساختن شخصیت جوانان، به کدام یک از مبانی تربیت بدنی مربوط می باشد؟

۱. مبانی تربیتی و اخلاقی
۲. مبانی روانی و اجتماعی
۳. مبانی فیزیولوژیکی
۴. مبانی اخلاقی و اعتقادی

۲۴- کدام جمله درباره ورزش شنا صحیح است؟

۱. شنا به عضلات حالت سفتی ویژه می دهد.
۲. با شنا، جنبش پذیری مفاصل کاهش می یابد.
۳. شنا تغییری در بازده قلبی و تنفسی ندارد.
۴. با شنا، جنبش پذیری مفاصل بیشتر می شود.

۲۵- سریع ترین نوع شنا، کدام است؟

۱. کرال سینه
۲. کرال پشت
۳. قورباغه
۴. پروانه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۶- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان می دهد.

۱. ضربه پنالتی
۲. شوت آزاد
۳. پرتاب اوت
۴. یکی از حرکات به انتخاب بازیکن

۲۷- در شنای کراال سینه عمل بازدم از چه طریق انجام می شود؟

۱. دهان
۲. دهان و بینی
۳. بینی
۴. گاهی اوقات دهان و بینی

۲۸- کدام یک از موارد زیر، جزء مهارت های اصلی بازی فوتبال نمی باشد؟

۱. پاس
۲. پرتاب
۳. شوت
۴. دریبل

۲۹- کدام گزینه در مورد طول و عرض زمین والیبال صحیح است؟

۱. ۹×۱۸ متر
۲. ۱۰×۲۰ متر
۳. ۱۰×۱۸ متر
۴. ۹×۲۰ متر

۳۰- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می شود که تیم مقابل:

۱. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند.
۲. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد.
۳. توپ یا سرویس را از دست بدهد.
۴. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد.

شمار سوال	الف	ب	ج	د	پاسخ صحیح	وضعیت کلید
۱		X			ب	ادی
۲			X		ج	ادی
۳	X				الف	ادی
۴	X				الف	ادی
۵	X				الف	ادی
۶	X				الف	ادی
۷	X				الف	ادی
۸				X	د	ادی
۹		X			الف	ادی
۱۰			X		ج	ادی
۱۱	X				الف	ادی
۱۲				X	د	ادی
۱۳			X		ج	ادی
۱۴			X		ج	ادی
۱۵				X	د	ادی
۱۶				X	ب	ادی
۱۷	X				الف	ادی
۱۸	X				الف	ادی
۱۹			X		د	ادی
۲۰	X				ب	ادی
۲۱			X		ج	ادی
۲۲	X				ج	ادی
۲۳		X			ب	ادی
۲۴				X	د	ادی
۲۵	X				الف	ادی
۲۶	X				الف	ادی
۲۷		X			ب	ادی
۲۸		X			ب	ادی
۲۹	X				الف	ادی
۳۰			X		ج	ادی

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

- ۱- مهمترین منبع انرژی سوخت در فعالیت‌های کوتاه مدت و سنگین چیست؟
 ۱. پروتئین‌ها
 ۲. کربوهیدرات‌ها
 ۳. چربی‌ها
 ۴. ویتامین‌ها
- ۲- کدام یک از گزینه‌های ذیل مربوط به تأثیر ورزش در تغییر رفتار فردی نمی‌باشد؟
 ۱. تقویت استعدادهای رهبری
 ۲. وظیفه شناسی
 ۳. تقویت قدرت ابتکار
 ۴. تثبیت قوانین اجتماعی
- ۳- کدام دسته از ورزش‌ها در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر است؟
 ۱. ورزش‌های سنگین
 ۲. ورزش‌های استقامتی
 ۳. ورزش‌های آبی
 ۴. حرکات موزون
- ۴- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟
 ۱. چابکی
 ۲. کاهش درصد چربی
 ۳. کاهش بافت عضلانی
 ۴. کاهش توأمان درصد چربی و توده عضلانی
- ۵- چه کسانی در شروع فعالیت‌های ورزشی ابتدا به جای کاهش وزن با افزایش وزن مواجه می‌شوند؟
 ۱. افرادی که از نظر استقامت ضعیف هستند.
 ۲. افرادی که از نظر قدرت و رشد عضلانی ضعیف هستند.
 ۳. افرادی که از نظر قدرت و رشد عضلانی قوی هستند.
 ۴. افرادی که از نظر استقامت قوی هستند.
- ۶- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان می‌دهد.
 ۱. ضربه پنالتی
 ۲. آف ساید
 ۳. شوت آزاد
 ۴. پرتاب اوت
- ۷- کدام یک از گزینه‌ها در مورد مقررات مربوط به رشته والیبال صحیح نمی‌باشد؟
 ۱. هر تیم متشکل از ۶ نفر می‌باشد.
 ۲. ارتفاع تور برای آقایان ۲/۴۳ متر است.
 ۳. چرخش بازیکنان در زمین خلاف عقربه‌های ساعت است.
 ۴. هر تیم که زودتر امتیاز ۱۵ را کسب کند، برنده است.
- ۸- "لوپ" چگونه ضربه ای است؟
 ۱. دارای پیچ بالایی بسیار زیاد است.
 ۲. اجرای این مهارت آسان است.
 ۳. بیشتر توسط افراد مبتدی استفاده می‌شود.
 ۴. یک ضربه دفاعی است.

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۹- پرتاب اوت در فوتبال به شکل صحیح آن عبارت است از

۱. پرتاب توسط دو دست و با تماس یک پا با زمین انجام می شود.
۲. پرتاب توسط دو دست و با پرش انجام می شود.
۳. پرتاب توسط دو دست و از روی سر انجام می شود.
۴. پرتاب با یک دست انجام می شود.

۱۰- علاوه بر گسترش استقامت عمومی، توسعه سرعت عمل و سرعت عکس العمل، دقت و هماهنگی از ویژگی های کدام مهارت یا ورزش است؟

۱. دربیبل کوتاه
۲. پاس سینه
۳. ریباند
۴. بسکتبال

۱۱- هدف آزمون کشش از بارفیکس چیست؟

۱. آزمون استقامت عضلات کمر بند شانه ای
۲. آزمون استقامت عضلات کمر
۳. آزمون استقامت عضلات ناحیه شکم
۴. آزمون استقامت عضلات بالاتنه

۱۲- زنان در دو مقطع آمادگی بیشتری برای چاق شدن دارند.

۱. بارداری و بزرگسالی
۲. بارداری و یائسگی
۳. بزرگسالی و میانسالی
۴. نوجوانی و بزرگسالی

۱۳- در کدام یک از انواع دربیبل ها در بسکتبال است که بازیکن خود را خم می کند، به طوری که حد فاصل دست زننده توپ و زمین کم شود؟

۱. دربیبل سرپایی
۲. دربیبل کوتاه
۳. دربیبل عرضی
۴. دربیبل بلند

۱۴- کدام یک از جملات زیر غلط است؟

۱. برای کاهش وزن، باید بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود.
۲. برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت.
۳. پاس پنجه در والیبال در واقع به معنای دریافت توپ است.
۴. ورزش شنا ورزش مناسبی برای پرنمودن اوقات فراغت در کلیه سنین می باشد.

۱۵- تغییر رفتار اجتماعی که در نتیجه شرکت فرد در فعالیت های جسمانی بروز می نماید، به کدام یک از عوامل زیر بستگی دارد؟

۱. سن افراد
۲. فرهنگ جامعه و شخصیت اجتماعی افراد
۳. صرفاً فرهنگ جامعه
۴. مقررات و فعالیت های جسمانی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۱۶- دلیل انجام فعالیت‌های سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

۱. افزایش تولید لاکتات
۲. رهایی زودتر از خستگی
۳. آمادگی برای فعالیت بعدی
۴. برتری روحی روانی

۱۷- هدف از اجرای تمرین پنج مرحله‌ای - نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

۱. افزایش استقامت عمومی
۲. افزایش استقامت موضعی
۳. افزایش چابکی بدن
۴. افزایش هماهنگی و تعادل

۱۸- اعصابی که خبر را از محیط به دستگاه مرکزی عصبی می‌آورند، کدامند؟

۱. پیکری
۲. وایبرن
۳. آوران
۴. حرکتی

۱۹- کدام یک از جملات زیر غلط است؟

۱. اجتماعی شدن بخشی از تکامل شخصیت انسانها است.
۲. تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است.
۳. چربی خون می‌تواند در لایه‌های داخلی رگ‌های خونی ته‌نشین شود.
۴. برای توسعه قابلیت‌های جسمانی می‌توان یک دستورالعمل کلی برای همه داد.

۲۰- کدام یک از گزینه‌های ذیل در بهبود عملکرد دستگاه قلبی - عروق تأثیر کمتری دارد؟

۱. تیراندازی
۲. دوچرخه سواری
۳. دویدن
۴. پیاده روی

۲۱- انجام تمرینات قدرتی و انقباضات عضلانی با حداکثر فشار، برای کدام یک از افراد زیر اثرات منفی دارد؟

۱. جوانان
۲. میانسالان
۳. نوجوانان
۴. غیر ورزشکاران

۲۲- علوم ورزشی از چه طریقی به شکوفایی و تکوین استعدادهای انسانی کمک می‌کند؟

۱. از طریق حرکت و فعالیت‌های جسمانی
۲. از طریق رقابت‌های ورزشی
۳. از طریق شرکت در صحنه‌های بین‌المللی ورزشی
۴. رشد و توسعه عقلانی

۲۳- به نظر شما اثر ورزش در کدام یک از موارد زیر متبلور است؟

۱. افزایش توان در منش فردی شخص اثرگذار نیست.
۲. افراد قوی‌تر صفات پسندیده بارزتری دارند.
۳. افزایش نیروی جسمانی الزاماً رشد عقلانی شخصیتی را باعث می‌شود.
۴. افزایش قدرت در ساختار شخصیتی تأثیری ندارد.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳- عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۱

۲۴- کدام یک از موارد زیر اهمیت تربیت بدنی را از نظر اجتماعی مسلم می‌سازد؟

۱. جامعه شناختی
۲. درک سازندگی افراد از نظر روانی
۳. قدرت سازندگی افراد از لحاظ اجتماعی و روانی
۴. کمک در جهت شرکت افراد جوامع اجتماعی

۲۵- ضربه سرویس در ورزش والیبال در کدام منطقه از زمین انجام می‌شود؟

۱. راست و جلوی زمین
۲. راست و عقب زمین
۳. چپ و جلوی زمین
۴. چپ و عقب زمین

۲۶- از پاس بیسبالی در بازی بسکتبال بیشتر برای چه نوع ارسال‌هایی استفاده می‌شود؟

۱. ارسال برای نفوذ به منطقه دفاعی حریف
۲. ارسال‌های دور
۳. ارسال به فاصله‌های ۵ تا ۶ متر
۴. ارسال‌های مطمئن

۲۷- از بعد روانی و تربیتی، بازی بسکتبال کدامیک از موارد زیر را توسعه می‌دهد؟

۱. توسعه روحیه تهاجمی
۲. افزایش سرعت حرکت و هماهنگی بدن
۳. توسعه کارایی قلب و عروق
۴. فعالیت جمعی و گروهی

۲۸- شنای سریع‌ترین نوع شناست.

۱. پروانه
۲. پشت
۳. قورباغه
۴. کرال سینه

۲۹- کدام آزمون زیر استقامت عضلات کمر بند شانه ای و بازوها را اندازه می‌گیرد؟

۱. آزمون پارالل
۲. آزمون بالانس روی سر
۳. آزمون کشش از بارفیکس
۴. آزمون هوازی

۳۰- انجام مهارت در فوتبال برای بازیکنان (به جز دروازه‌بان) با تمام نواحی بدن به جزء قابل اجرا می‌باشد.

۱. دستها و سر
۲. دستها
۳. یک دست
۴. ناحیه میان تنه

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
	عادی	ب			X	۱
	عادی	د			X	۲
	عادی	ب		X		۳
	عادی	ب		X		۴
	عادی	ب		X		۵
	عادی	الف		X		۶
	عادی	ج			X	۷
	عادی	الف			X	۸
	عادی	ج		X		۹
	عادی	د			X	۱۰
	عادی	الف		X		۱۱
	عادی	ب		X		۱۲
	عادی	ب		X		۱۳
	عادی	ج			X	۱۴
	عادی	ب			X	۱۵
	عادی	ب		X		۱۶
	عادی	ج			X	۱۷
	عادی	ج		X		۱۸
	عادی	د			X	۱۹
	عادی	الف		X		۲۰
	عادی	ب		X		۲۱
	عادی	الف			X	۲۲
	عادی	ب		X		۲۳
	عادی	ج			X	۲۴
	عادی	ب		X		۲۵
	عادی	ب		X		۲۶

دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

۲۷			X		الف	عادي	
۲۸				X	د	عادي	
۲۹			X		ج	عادي	
۳۰		X			ب	عادي	

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱- کدام یک از فعالیت‌های زیر، به عنوان ورزش پایه و مادر دسته‌بندی می‌شود؟

۱. کشتی ۲. ورزش‌های سوئدی ۳. دوچرخه سواری ۴. شنا

۲- در نتیجه چاقی در بزرگسالی، کدام یک از موارد زیر افزایش می‌یابد؟

۱. تعداد سلول‌های چربی ۲. اندازه سلول‌های چربی ۳. هم اندازه و هم تعداد سلول‌های چربی ۴. تعداد تارهای عضلانی

۳- کدام یک از ورزش‌های زیر، بیشترین تأثیر را در کنترل وزن بدن دارد؟

۱. دو نرم ۲. دوچرخه‌سواری ۳. راهپیمایی ۴. شنا

۴- کدام دستگاه بدن وظیفه رسانیدن اکسیژن و مواد غذایی را به سایر بافت‌های بدن عهده‌دار است؟

۱. ریه‌ها ۲. سیستم تنفسی ۳. قلب و عروق ۴. سیستم گوارشی

۵- استعمال سیگار باعث کاهش عملکرد ورزشی بویژه در چه رشته‌هایی می‌شود؟

۱. توانی ۲. انفجاری ۳. استقامتی ۴. سرعتی

۶- ضربه «کات» در تنیس روی میز کدام است؟

۱. چرخش توپ به طرف بالا ۲. چرخش توپ از پهلو ۳. چرخش توپ به طرف پایین ۴. بدون چرخش توپ

۷- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان می‌دهد.

۱. یکی از حرکات به انتخاب بازیکن ۲. پرتاب اوت ۳. شوت آزاد ۴. ضربه پنالتی

۸- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می‌شود که تیم مقابل:

۱. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند. ۲. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد. ۳. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد. ۴. توپ یا سرویس را از دست بدهد.

۹- برای افزایش استقامت عمومی بدن بیشتر از چه تمرین‌هایی استفاده می‌شود؟

۱. دوچرخه‌سواری با اضافه بار بالا ۲. شنا با سرعت متناوب ۳. تمرینات هوازی ۴. دوهای سرعتی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱۰- مردان در چه سنی بیشتر مستعد چاق شدن هستند؟

۱. در سن زیر ۲۰ سال
۲. در سنین ۲۵ تا ۴۵ سالگی
۳. در سنین ۳۰ تا ۳۵ سالگی
۴. در سن بالاتر از ۴۰ سال

۱۱- کدام یک از رشته‌های زیر، جزء منابع تربیت بدنی نمی‌باشد؟

۱. روان‌شناسی
۲. زیست‌شناسی
۳. فیزیولوژی
۴. ریاضیات

۱۲- در فوتبال، حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربات آهسته و متوالی انجام می‌شود، کدام است؟

۱. هد زدن
۲. شوت زدن
۳. دریبل
۴. پاس دادن

۱۳- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیط‌های سالم ورزشی صحنه بر اجتماعی تربیت بدنی می‌گذارد.

۱. مبانی روانی
۲. قدرت سازندگی
۳. تقویت ارزشهای
۴. قبول مسئولیت

۱۴- کدامیک از درصدهای چربی زیر در زنان نشانه چاقی است؟

۱. ۲۰٪
۲. ۲۳٪
۳. ۲۵٪
۴. ۲۸٪

۱۵- برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافی، کدام یک از روش‌های زیر مناسب‌ترین روش می‌باشند؟

۱. رژیم غذایی
۲. تمرینات ورزشی در آب
۳. ورزش درمانی
۴. رژیم غذایی همراه با تمرینات ورزشی

۱۶- کدام یک از دفاع‌های زیر در والیبال، به صورت دونفره انجام می‌شود؟

۱. دفاع در زمین
۲. دفاع قسمت جلوی زمین
۳. دفاع روی تور
۴. دفاع قسمت عقب زمین

۱۷- انجام حرکات کششی در چه مرحله ای حکم ماساژ عضلات را دارد؟

۱. مرحله اصلی کار
۲. استراحت شب هنگام
۳. گرم کردن
۴. سرد کردن

۱۸- کدام یک از ورزش‌های زیر، یکی از ورزشهای پایه بوده و از سال‌های ابتدای کودکی تا پیری می‌توان آن را انجام داد؟

۱. والیبال
۲. فوتبال
۳. ژیمناستیک
۴. شنا

۱۹- کدام گزینه در مورد عوامل موثر بر تغییرات فشار خون صحیح است؟

۱. سن و خواب
۲. سن و جنس
۳. جنس و خواب
۴. خواب و وضعیت بدنی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۰- سرویس والیبال در کدام نقطه زده می شود؟

۱. قسمت راست و عقب زمین و خارج از خط انتهایی
۲. وسط خط عقب زمین و روی خط انتهایی
۳. قسمت چپ و عقب زمین و خارج از خط انتهایی
۴. قسمت چپ و عقب زمین و روی خط انتهایی

۲۱- ضربه آبشار در والیبال غالباً با کدام نقطه دست زده می شود؟

۱. ساعد
۲. مشت
۳. کف و پاشنه دست
۴. انگشتان و سینه دست

۲۲- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف گرم کردن بدن قبل از تمرین می باشند؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش انعطاف بدن
۳. ایجاد درجه حرارت مناسب برای تمرین
۴. هر سه مورد فوق

۲۳- در بازیهای رسمی بسکتبال، کدام پاس بیشتر توسط افراد قد بلند استفاده می شود؟

۱. پاس زمینی
۲. پاس سینه دو دست
۳. پاس دو دست بالای سر
۴. پاس هوک

۲۴- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. یک امتیاز
۲. دو امتیاز
۳. امتیاز ندارد
۴. به تشخیص داور آزاد است.

۲۵- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چقدر می باشد؟

۱. ۲/۲۴ متر
۲. ۲/۳۴ متر
۳. ۲/۳۶ متر
۴. ۲/۴۳ متر

۲۶- کدام یک از موارد زیر، بیشترین مقاومت را برای ایجاد انعطاف مناسب به وجود می آورد؟

۱. لیگامنت
۲. کیسول مفصلی
۳. تاندون
۴. درصد چربی

۲۷- توصیه شده است در یک برنامه کاهش وزن، حدود چند کیلوگرم ر یک هفته از وزن کاسته شود؟

۱. نیم کیلوگرم
۲. یک کیلوگرم
۳. دو کیلوگرم
۴. سه کیلوگرم

۲۸- با کدام یک از آزمون های زیر، چابکی بدن را می سنجند؟

۱. پرش طول جفتی
۲. دو سرعت ۴۵ متر
۳. دوی رفت و برگشت
۴. دراز و نشست

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۹- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می شود؟

۱. هیپوفیز ۲. پانکراس ۳. پاراتیروئید ۴. تیروئید

۳۰- در کدام یک از کشش هاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافتها به وجود می آورد؟

۱. استاتیک ۲. ایستا ۳. بالستیک ۴. PNF

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادی	د	X				۱
عادی	ب		X			۲
عادی	الف				X	۳
عادی	ج		X			۴
عادی	ج		X			۵
عادی	ج				X	۶
عادی	د	X				۷
عادی	د				X	۸
عادی	ج		X			۹
عادی	ب			X		۱۰
عادی	د		X			۱۱
عادی	ج		X			۱۲
عادی	ب				X	۱۳
عادی	د			X		۱۴
عادی	د	X				۱۵
عادی	ج		X			۱۶
عادی	د		X			۱۷
عادی	د		X			۱۸
عادی	ب			X		۱۹
عادی	الف				X	۲۰
عادی	ج		X			۲۱
عادی	د				X	۲۲
عادی	ج				X	۲۳
عادی	الف			X		۲۴
عادی	د		X			۲۵
عادی	ب				X	۲۶
عادی	الف				X	۲۷
عادی	ج			X		۲۸
عادی	د		X			۲۹
عادی	ج				X	۳۰

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱- کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

۱. میزان کلسترول خون در سلامتی سیستم گردش خون مؤثر است.
۲. پاس تنها مهارت اصلی در بازی فوتبال است.
۳. پاس پنجه در والیبال به معنای ارسال توپ است.
۴. همه ماهیچه های بدن در هر یک از رشته های ورزشی فعالیت می کنند.

۲- ۲۵ درصد از کاهش وزنی که صرفا از طریق محدود کردن رژیم غذایی بوجود می آید، در اثر چه چیز است؟

۱. توده چربی اضافه
۲. ضایعات بافت های عضلانی
۳. محدودیت حرکتی
۴. توده عضلانی حجیم تر

۳- کدام یک از فعالیت های زیر، به عنوان ورزش پایه و مادر دسته بندی می شود؟

۱. ورزش های سوئدی
۲. شنا
۳. دوچرخه سواری
۴. کشتی

۴- در فوتبال، حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربات آهسته و متوالی انجام می شود، کدام است؟

۱. پاس دادن
۲. شوت زدن
۳. دریبل
۴. هد زدن

۵- کدام گزینه از موثرترین راه ها برای کاهش تنش محسوب نمی شود؟

۱. مدیریت فردی برای کنترل و تقلیل فشارها
۲. زندگی یکنواخت
۳. عادی شدن شرایط زندگی
۴. ورزش های نرم و سبک

۶- کدام یک از جملات زیر در رابطه با کاهش وزن بدن صحیح می باشد؟

۱. چربی اضافه در حفظ سلامتی بدن نقش مثبتی دارد.
۲. فردی که اضافه وزن دارد، کاهش وزن برای او از طریق ورزش امکانپذیر نیست.
۳. بهترین طریقه کاهش وزن، رژیم غذایی می باشد.
۴. در اجرای تمرینات ورزشی برای کاهش وزن ممکن است فرد در هفته اول حتی با اضافه وزن مواجه شود.

۷- کدام شنا، سریعترین نوع شناست؟

۱. کرال سینه
۲. قورباغه
۳. پشت
۴. پروانه

۸- در بازی فوتبال، خطای بازیکنان در چه منطقه ای از زمین باعث اعلان پنالتی داور می شود؟

۱. نزدیک به دروازه
۲. منطقه کرنر
۳. منطقه دروازه
۴. منطقه جریمه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۹- تفاوت فعالیتهای زمان برگشت به حالت اولیه با فعالیتهای گرم کردن، از نظر اجرا در چیست؟

۱. هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند.
۲. مراحل اجرایی آن برعکس اجرا می شود.
۳. فقط در فصل تمرین برعکس اجرا می شود.
۴. فقط در فصل مسابقات برعکس اجرا می شود.

۱۰- رشد توسعه بعد در محیط های سالم ورزشی صحه بر قدرت سازندگی اجتماعی تربیت بدنی می گذارد.

۱. فیزیکی
۲. اجتماعی
۳. ارزشها
۴. فضائل

۱۱- کدام گزینه از فواید و اثرات گرم کردن بدن محسوب نمی شود؟

۱. افزایش جریان خون
۲. کاهش صدمات جسمانی
۳. افزایش ویسکوزیته (چسبندگی) خون
۴. فراهم بودن اکسیژن

۱۲- کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن مورد توجه نمی باشد؟

۱. آموزش مهارت های ورزشی
۲. کسب انعطاف بدنی مناسب
۳. افزایش ضربان قلب
۴. افزایش درجه حرارت بدن

۱۳- اولین ضربه برای شروع بازی والیبال را چه می گویند؟

۱. پاس
۲. آبشار
۳. ساعد
۴. سرویس

۱۴- کدام یک از منابع تربیت بدنی، مرز بین طبیعت انسانی و تعلیم و تربیت است؟

۱. علوم پایه
۲. علوم انسانی
۳. فیزیولوژی
۴. میراث و فرهنگ اجتماعی

۱۵- طول دوزنقه موجود در زمین بسکتبال چقدر است؟

۱. ۱/۸۰ متر
۲. ۱/۲۰ متر
۳. ۵/۸۰ متر
۴. ۳/۶۰ متر

۱۶- کدام یک از ورزش های زیر در کنترل وزن اثر یکسانی دارند؟

۱. دوی نرم و راهپیمایی
۲. شنا و اسکی سرعت
۳. هندبال و فوتبال
۴. بسکتبال و فوتبال

۱۷- هدف از اجرای تمرین چهار مرحله ای نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

۱. افزایش استقامت قلبی - عروقی
۲. افزایش هماهنگی و تعادل
۳. افزایش استقامت موضعی
۴. افزایش چابکی بدن

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱۸- ویژگی های "رفع خستگی، وظیفه شناسی و پرورش قوای ذهنی" از اثرات ورزشی و تربیت بدنی بر کدام یک از رفتارهای انسان است؟

۱. اعتقادی ۲. اخلاقی ۳. اجتماعی ۴. فردی

۱۹- برای حفظ انعطاف پذیری بدن چند جلسه تمرین لازم است؟

۱. یک یا دو جلسه در هفته ۲. دو یا سه جلسه در هفته
۳. یک یا دو جلسه در ماه ۴. چهار جلسه در هفته

۲۰- کشش عضلات ناحیه داخلی ران، بیشتر با چه هدفی انجام می شود؟

۱. جلوگیری از صدمات ناحیه کشاله ران ۲. انعطاف پذیری ناحیه تحتانی کمر
۳. افزایش توان ضربه زدن پا ۴. جلوگیری از صدمات عضلات جلوی ران

۲۱- سن مستعد چاق شدن مردان در چه دامنه ای قرار دارد؟

۱. ۱۵ تا ۲۵ سالگی ۲. ۲۵ تا ۳۵ سالگی ۳. ۲۵ تا ۴۵ سالگی ۴. ۴۵ تا ۵۰ سالگی

۲۲- بسکتبال در دو وقت چند دقیقه ای انجام می شود؟

۱. ۳۰ ۲. ۲۵ ۳. ۱۰ ۴. ۲۰

۲۳- علوم ورزشی از چه طریقی به شکوفایی و تکوین استعدادهای انسانی کمک می کند؟

۱. شرکت در اجتماعات انسانی ۲. حرکت و فعالیت های جسمانی
۳. رقابت های ورزشی ۴. شرکت در صحنه های بین المللی ورزشی

۲۴- چنانچه بازیکنی در تنیس روی میز دو بار پشت سر هم به توپ ضربه بزند،.....

۱. یک امتیاز می گیرد. ۲. خطا نموده است. ۳. امتیازی نمی گیرد. ۴. دو امتیاز می گیرد.

۲۵- کدام گزینه از عوامل تهدید کننده قلب و عروق به شمار نمی رود؟

۱. چاقی ۲. مصرف دخانیات
۳. ناراحتی های عصبی ۴. مصرف غذاهای پروتئینی

۲۶- فاصله استراحتی بین دو نیمه بازی فوتبال چند دقیقه است؟

۱. ۳۰ دقیقه ۲. ۲۰ دقیقه ۳. ۱۵ دقیقه ۴. ۱۰ دقیقه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۷- شناگران، عمل نفس گیری خود را با حرکت خود هماهنگ می کنند.

۱. سر ۲. دستهای ۳. پاها ۴. تنه

۲۸- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. یک ۲. سه ۳. دو ۴. امتیازی ندارد.

۲۹- کدام یک از درصد های چربی بدن در آقایان، نشانگر اضافه وزن است؟

۱. ۱۴ درصد ۲. ۱۲ درصد ۳. ۱۰ درصد ۴. ۱۶ درصد

۳۰- در والیبال، ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی چه می نامند؟

۱. دفاع ۲. پاس ۳. انتقال توپ ۴. سرویس

سوال	جواب
21	ج
22	د
23	ب
24	ب
25	د
26	د
27	ب
28	الف
29	د
30	ب
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	

سوال	جواب
1	الف
2	ب
3	ب
4	ج
5	ب
6	د
7	الف
8	د
9	ب
10	ب
11	ج
12	الف
13	د
14	د
15	ج
16	ب
17	د
18	د
19	الف
20	الف

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱- روش مدادی گرفتن راکت در تنیس روی میز بیشتر توسط بازیکنان چه کشورهایی استفاده می شود؟

۱. چین ۲. روسیه ۳. اروپایی ۴. آمریکا

۲- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیط‌های سالم ورزشی صحنه بر اجتماعی تربیت بدنی می گذارد.

۱. قدرت سازندگی ۲. تقویت ارزشهای ۳. مبانی روانی ۴. قبول مسئولیت

۳- کدام عبارت زیر در اجرای حرکات کششی ایستایی نادرست است؟

۱. برای هر تمرین حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت
۲. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف پذیری باشد
۳. آرام سازی عضلانی باید جزئی از برنامه کششی باشد
۴. باید قدری بیش از دامنه حرکتی معمول به مفصل فشار وارد کرد

۴- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. سطح چربی خون اثری در سلامتی سیستم گردش خون ندارد
۲. اجتماعی شدن قسمتی از تکامل شخصیت انسانها است
۳. کودک به وسیله بازی یاد می گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند
۴. چربی خون می تواند در لایه های داخلی رگهای خونی ته نشین شود

۵- در کدام یک از کشش هاست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت ها به وجود می آورد؟

۱. استاتیک ۲. PNF ۳. بالستیک ۴. ساکن

۶- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحۀ داخلی سبب چاقی فرد می گردد؟

۱. پانکراس ۲. تیروئید ۳. هیپوفیز ۴. هیپوتالاموس

۷- کدامیک از مطالب زیر در رشته والیبال صحیح نیست؟

۱. ضربه آبشار غالباً با کف و پاشنه دست زده می شود.
۲. این رشته باعث افزایش چابکی بازیکن می شود.
۳. اولین ضربه به توپ را برای شروع بازی سرویس می نامند.
۴. توپ گیری (دفاع در زمین) در پهلوی بیشتر توسط ساعد انجام می شود.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۸- تمرین کششی عضلات ناحیه شانه، در کدام یک از ورزش های زیر از اهمیت بالایی برخوردار است؟

۱. تنیس - شنا ۲. بدمینتون - فوتبال ۳. بدمینتون - کاراته ۴. تنیس - دو و میدانی

۹- دلیل انجام فعالیت های سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

۱. افزایش تولید لاکتات ۲. برتری روحی روانی ۳. آمادگی برای فعالیت بعدی ۴. رهایی زودتر از خستگی

۱۰- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟

۱. چابکی ۲. کاهش درصد چربی ۳. کاهش بافت عضلانی ۴. کاهش توأمان درصد چربی و توده عضلانی

۱۱- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان می دهد.

۱. آف ساید ۲. ضربه پنالتی ۳. شوت آزاد ۴. پرتاب اوت

۱۲- هدف از اجرای تمرین پنج مرحله ای - نشستن، شنا رفتن، بلند شدن و پریدن و تکرار آن چیست؟

۱. افزایش استقامت عمومی ۲. افزایش استقامت موضعی ۳. افزایش چابکی بدن ۴. افزایش هماهنگی و تعادل

۱۳- ضربه سرویس در ورزش والیبال در کدام منطقه از زمین انجام می شود؟

۱. راست و جلوی زمین ۲. راست و عقب زمین ۳. چپ و جلوی زمین ۴. چپ و عقب زمین

۱۴- اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثرتر است؟

۱. فیزیولوژیکی ۲. اجتماعی ۳. جسمانی ۴. روانی

۱۵- کدام یک از رشته های زیر، جزء منابع تربیت بدنی هستند؟

۱. جغرافیا ۲. فیزیک ۳. زیست شناسی ۴. شیمی

۱۶- چند جلسه تمرین برای افزایش انعطاف پذیری بدن در هفته لازم است؟

۱. یک جلسه ۲. دو جلسه ۳. سه جلسه ۴. چهار جلسه

۱۷- مقدار طبیعی فشار خون چقدر است؟

۱. $\frac{12}{80}$ میلی متر جیوه ۲. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه ۳. $\frac{80}{120}$ میلی متر جیوه ۴. $\frac{8}{120}$ میلی متر جیوه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱۸- کدام یک از موارد زیر، جزء مبانی فیزیولوژیکی تربیت بدنی است؟

۱. اساس کمال و تعالی
۲. بهبودی معیارهای ارزشی
۳. پرورش ارزشهای اجتماعی
۴. آموزش اصول صحیح حرکات

۱۹- نقطه پنالتی در فوتبال در فاصله چند متری از خط دروازه قرار دارد؟

۱. ۹/۱۵ متری
۲. ۱۳ متری
۳. ۱۶/۵ متری
۴. ۱۱ متری

۲۰- در کدام مرحله از مراحل گرم کردن، باید فعالیت‌هایی انجام داد که فرد در روش مورد نظر به تمرین آنها می‌پردازد؟

۱. مرحله مقدماتی
۲. مرحله دوم
۳. مرحله سوم
۴. مرحله آخر

۲۱- کدام فعالیت در بازگشت به حالت اولیه بدن پس از قطع تمرین بدنی مؤثرتر از سایر موارد است؟

۱. ۱۵۰۰ متر دویدن
۲. استراحت مطلق
۳. انجام فعالیت نرم و سبک
۴. نوشیدن مایعات شیرین بلافاصله پس از تمرین

۲۲- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می‌شود که تیم مقابل:

۱. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند.
۲. دوبار پشت سر هم خطا کرده باشد.
۳. توپ یا سرویس را از دست بدهد.
۴. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد.

۲۳- به طور کلی وظایف سیستم عصبی در بدن چیست؟

۱. تحریک‌پذیری
۲. کنترل، هدایت
۳. آگاهی از محیط اطراف
۴. کنترل، هدایت و تحریک‌پذیری

۲۴- کاربرد پاس بیسبالی در ورزش بسکتبال چیست؟

۱. گل زدن
۲. جا گذاشتن حریف
۳. پرتاب پنالتی
۴. رساندن توپ در مسافت‌های بیشتر

۲۵- کدامیک از درصدهای چربی زیر در زنان نشانه چاقی است؟

۱. ۲۰٪
۲. ۲۳٪
۳. ۲۵٪
۴. ۲۸٪

۲۶- انجام حرکات کششی در چه مرحله ای حکم ماساژ عضلات را دارد؟

۱. مرحله اصلی کار
۲. گرم کردن
۳. سرد کردن
۴. استراحت شب هنگام

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۷- کدام یک از موارد زیر، جزء اهداف گرم کردن بدن قبل از تمرین می باشند؟

۱. افزایش ضربان قلب
۲. افزایش انعطاف بدن
۳. ایجاد درجه حرارت مناسب برای تمرین
۴. هر سه مورد فوق

۲۸- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. یک امتیاز
۲. دو امتیاز
۳. امتیاز ندارد
۴. به تشخیص داور آزاد است.

۲۹- ارتفاع تور والیبال برای خانمها چقدر می باشد؟

۱. ۲/۲۴ متر
۲. ۲/۳۴ متر
۳. ۲/۳۶ متر
۴. ۲/۴۳ متر

۳۰- با کدام یک از آزمون های زیر، چابکی بدن را می سنجند؟

۱. پرش طول جفتی
۲. دوی سرعت ۴۵ متر
۳. دوی رفت و برگشت
۴. دراز و نشست

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
1	عادی	الف			X	1
2	عادی	الف			X	2
3	عادی	د	X			3
4	عادی	الف			X	4
5	عادی	ج		X		5
6	عادی	ب		X		6
7	عادی	د	X			7
8	عادی	الف			X	8
9	عادی	د	X			9
10	عادی	د			X	10
11	عادی	ب		X		11
12	عادی	ج		X		12
13	عادی	ب	X			13
14	عادی	د	X			14
15	عادی	ج			X	15
16	عادی	ج		X		16
17	عادی	ب			X	17
18	عادی	د		X		18
19	عادی	د	X			19
20	عادی	د	X			20
21	عادی	ج		X		21
22	عادی	ج		X		22
23	عادی	د	X			23
24	عادی	د	X			24
25	عادی	د	X			25
26	عادی	ج		X		26
27	عادی	د	X			27
28	عادی	الف			X	28
29	عادی	الف			X	29
30	عادی	ج		X		30

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱- کدام دسته از مهارت های زیر در بسکتبال استفاده می شود؟

۱. آبشار، پاس، شوت ۲. پاس، شوت، هد ۳. دریبل، پاس، شوت ۴. اسپک، پاس

۲- کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

۱. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.
۲. زیست شناسی جزء منابع تربیت بدنی است.
۳. مهمترین روش برای درمان ناراحتی های عصبی انجام حرکات ورزشی است
۴. انجام ورزش شنا باعث افزایش بازده قلب می شود

۳- کدام یک از روش های زیر در کنترل وزن بدن انسان بیشترین تأثیر را دارد؟

۱. دویدن ۲. راهپیمایی ۳. وزنه برداری ۴. تنیس روی میز

۴- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. سیستم عصبی بدن تحت تأثیر حرکات جسمانی نیست.
۲. کسانی که از لحاظ عصبی قوی تر هستند تسلط بیشتری روی جسم خود دارند.
۳. پاس پنجه در والیبال به معنای دریافت توپ است.
۴. پاس تنها مهارت اصلی در بازی فوتبال است

۵- تفاوت فعالیت های زمان برگشت به حالت اولیه با فعالیت های گرم کردن، از نظر اجرا در چیست؟

۱. فقط در فصل مسابقات برعکس اجرا می شود.
۲. هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند.
۳. فقط در فصل تمرین برعکس اجرا می شود.
۴. مراحل اجرایی آن برعکس اجرا می شود.

۶- کدام یک از موارد زیر منابع اصلی تربیت بدنی می باشد؟

۱. علوم ریاضی، علوم انسانی، فیزیولوژی ۲. علوم پایه، زیست شناسی، ریاضی
۳. ریاضیات، روانشناسی و فیزیولوژی ۴. زیست شناسی، فیزیولوژی و روانشناسی

۷- کشش عضلات ناحیه خارجی ران بیشتر برای چه دسته از ورزشکاران زیر اهمیت دارد؟

۱. دوندگان سرعت ۲. فوتبالیستها ۳. دوندگان استقامت ۴. جودوکاران

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. رژیم غذایی به تنهایی مناسب ترین و کاملترین راه برای کاهش وزن بدن است.
 ۲. در حرکت دراز و نشست عضلات شکم تقویت می شود.
 ۳. شنا یکی از ورزشهای پایه و مادر است.
 ۴. سطح اسیدلاکتیک خون با انجام فعالیتهای سبک بعد از تمرین سریعتر کاهش می شود.
- ۹- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطا در محوطه جریمه داور اعلان می دهد.

۱. ضربه پنالتی
۲. پرتاب اوت
۳. شوت آزاد
۴. آف ساید

۱۰- کدام یک از موارد زیر باعث ایجاد چرخش توپ در بازی تنیس روی میز می شود؟

۱. وضعیت بازیکن و شدت ضربه
۲. نوع ضربه راکت
۳. شدت ضربه و سطح مهارت بازیکن
۴. نوع ضربه راکت به توپ و جهت کشش راکت

۱۱- اندازه گیری قدرت و استقامت نسبی عضلات بازو و شانه را از طریق کدام یک از آزمونهای زیر می سنجند؟

۱. آزمون خم شدن به جلو
۲. آزمون کشش بارفیکس
۳. آزمون بالانس روی سر
۴. آزمون دراز و نشست

۱۲- دو رفت و برگشت ۴×۹ متر چه قابلیت از آمادگی جسمانی را می سنجد؟

۱. سرعت حرکت
۲. سرعت عکس العمل
۳. توان انفجاری
۴. چابکی

۱۳- در صورتی که میزان چربی زنان و مردان به ترتیب از و درصد تجاوز نماید آنها را افراد چاق می نامند.

۱. ۲۵ و ۴۵
۲. ۲۵ و ۲۵
۳. ۲۵ و ۱۵
۴. ۱۵ و ۲۵

۱۴- اعمال ورزشی از کدام طریق بر کاهش یا عدم مصرف سیگار مؤثرتر است؟

۱. فیزیولوژیکی
۲. اجتماعی
۳. روانی
۴. جسمانی

۱۵- کدام یک از عوامل زیر، در سلامتی دستگاه قلب و عروق مؤثر می باشد؟

۱. حرکتی (کم تحرکی)
۲. ناراحتی عصبی
۳. کلسترول خون
۴. هر سه مورد

۱۶- کدام یک از ورزش های زیر یکی از ورزش های پایه بوده و از سالهای ابتدای کودکی تا پیری می توان آن را انجام داد؟

۱. فوتبال
۲. والیبال
۳. ژیمناستیک
۴. شنا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱۷- ویژگی های «رفع خستگی، وظیفه شناسی و پرورش قوای ذهنی» از اثرات ورزشی و تربیت بدنی بر کدامیک از رفتارهای انسان است؟

۱. رفتار اعتقادی ۲. رفتار اخلاقی ۳. رفتار اجتماعی ۴. رفتار فردی

۱۸- برای رهایی از خستگی پس از تمرین باید سطح اسیدلاکتیک خون را با انجام فعالیتهای..... کاهش داد.

۱. سرعتی ۲. طولانی ۳. سبک ۴. سنگین

۱۹- انجام حرکات کششی در چه مرحله ای در حکم ماساژ عضلات را دارد؟

۱. گرم کردن ۲. سرد کردن ۳. مرحله اصلی کار ۴. استراحت شب هنگام

۲۰- بطور کلی وظایف سیستم عصبی در بدن چیست؟

۱. تحریک پذیری ۲. کنترل، هدایت ۳. کنترل، هدایت و تحریک پذیری ۴. آگاهی از محیط اطراف

۲۱- در تنیس روی میز، در کدام ضربه با پشت راکت به توپ ضربه زده می شود؟

۱. فورهند ۲. بک هند ۳. سرویس ۴. آبشار

۲۲- پس از آزمونی، مربی به ضعف انعطاف پذیری مفاصل و عضلات ورزشکار خود پی می برد، کدامیک از فعالیت های زیر را به وی باید توصیه کند؟

۱. تمرینات قدرتی ۲. تمرین های استقامتی ۳. تمرین های گرم کردن ۴. تمرین های کششی

۲۳- کدام گزینه در ارتباط با عوامل ایجاد کننده تصلب شرایین صحیح است؟

۱. تجمع گلوکز در خون ۲. تجمع گالاکتوز در خون ۳. تجمع فروکتوز در خون ۴. کهولت سن و سخت شدن عروق

۲۴- کدامیک از مهارت های بسکتبال بیشتر توسط بازیکنان مبتدی استفاده می شود؟

۱. شوت دودستی از سینه ۲. شوت یک دستی از سینه ۳. شوت هوک ۴. پاس دودستی از بالای سر

۲۵- در ورزش والیبال، چرخش بازیکنان زمانی انجام می گیرد که تیم مقابل

۱. توپ یا سرویس را از دست بدهد ۲. یکی از بازیکنان اخراج شود ۳. یکی از بازیکنان تعویض شود ۴. از تایم استراحت استفاده کند.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۶- ارتفاع تور والیبال برای آقایان چند متر می باشد؟

۱. ۴۳/۲ متر ۲. ۲۴/۲ متر ۳. ۳۴/۲ متر ۴. ۳۶/۲ متر

۲۷- سریعترین نوع شنا کدام است؟

۱. پروانه ۲. قورباغه ۳. کرال سینه ۴. کرال پشت

۲۸- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

۱. یک امتیاز ۲. دو امتیاز ۳. امتیاز ندارد ۴. به تشخیص داور آزاد است

۲۹- علت توسعه شبکه مویرگی بر اثر ورزش چیست؟

۱. کارآیی دستگاه قلبی ۲. نیاز بیشتر عضلات به خون ۳. عملیات وسیع اعصاب خودکار ۴. تجزیه اسید لاکتیک

۳۰- ارسال توپ به بازیکن هم تیم را به منظور اجرای مهارت بعدی چه می نامند؟

۱. دفاع ۲. پاس ۳. انتقال توپ ۴. سرویس

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
۱	عادی				ج	۱
۲	عادی				ج	۲
۳	عادی				الف	۳
۴	عادی				ب	۴
۵	عادی				د	۵
۶	عادی				د	۶
۷	عادی				ج	۷
۸	عادی				الف	۸
۹	عادی				الف	۹
۱۰	عادی				د	۱۰
۱۱	عادی				ب	۱۱
۱۲	عادی				د	۱۲
۱۳	عادی				ج	۱۳
۱۴	عادی				ج	۱۴
۱۵	عادی				د	۱۵
۱۶	عادی				د	۱۶
۱۷	عادی				د	۱۷
۱۸	عادی				ج	۱۸
۱۹	عادی				ب	۱۹
۲۰	عادی				ج	۲۰
۲۱	عادی				ب	۲۱
۲۲	عادی				د	۲۲
۲۳	عادی				د	۲۳
۲۴	عادی				الف	۲۴
۲۵	عادی				الف	۲۵
۲۶	عادی				الف	۲۶
۲۷	عادی				ج	۲۷
۲۸	عادی				الف	۲۸
۲۹	عادی				ب	۲۹
۳۰	عادی				ب	۳۰

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

92-93-2

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

۱. مبارزه با چاق و لاغر شدن در مدت بسیار کوتاهی تحت برنامه خاص امکان پذیر است.
۲. با گرفتن رژیم به تنهایی با از دست دادن چربی بدن عضله کاهش نمی یابد.
۳. هیجانات، درجه هوا، وضعیت بدن در میزان فشار خون مؤثر است.
۴. آنچه در کاهش وزن مورد نظر است کاهش وزن کل بدن از تمام بافتها است.

۲- کدامیک از گزینه های زیر جزء میراث و فرهنگ انسان محسوب نمی شود؟

۱. تاریخ
۲. جامعه شناسی
۳. روانشناسی
۴. مردم شناسی

۳- در طرح و تنظیم تمرینات کششی بیشتر چه گروهی از عضلات باید مورد توجه قرار گیرند؟

۱. کلیه عضلات بدن
۲. عضلات سطحی بدن
۳. عضلاتی که در فعالیت اصلی درگیر حرکت می باشند
۴. عضلات آسیب پذیر بدن

۴- انجام مهارت در فوتبال برای بازیکنان (به جز دروازه بان) با تمام نواحی بدن به جز قابل اجرا می باشد.

۱. دستها و سر
۲. دستها
۳. یک دست
۴. ناحیه میان تنه

۵- کدام گزینه در مورد کاهش وزن غلط است؟

۱. برای کاهش وزن باید صبر و حوصله زیادی داشت
۲. بر میزان فعالیت جسمانی روزانه افزوده شود
۳. یکی از وعده های غذایی روزانه را از برنامه غذایی حذف کرد
۴. از میزان غذاهای مصرفی پرانرژی کاسته شود

۶- کدام یک از تغییرات فیزیولوژیکی زیر در گرم کردن بدن مورد توجه می باشد؟

۱. ضربان قلب
۲. درجه حرارت بدن
۳. انعطاف عضلانی
۴. هر سه مورد فوق

۷- کدام یک از جملات زیر غلط است؟

۱. ورزش شنا ورزش مناسبی برای پرنمودن اوقات فراغت در کلیه سنین می باشد.
۲. پاس پنجه در والیبال در واقع به معنای دریافت توپ است.
۳. ورزش والیبال در افزایش قدرت پرش مؤثر است.
۴. تمرینات کششی یکی از مراحل گرم کردن است.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۸- کدام یک از روشهای زیر نسبت به سایرین اثر بیشتری در کنترل وزن بدن دارد؟

۱. دوچرخهسواری ۲. وزنهبرداری ۳. دو نرم ۴. شنا

۹- کدام دسته از ورزشهای زیر در تأمین سلامتی سیستم قلب و عروق مؤثرتر می باشند؟

۱. ورزشهای استقامتی ۲. ورزشهای قدرتی ۳. ورزشهای سنگین ۴. ورزشهای آبی

۱۰- کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱. ورزش مهمترین وسیله برای رشد فرهنگ افراد جامعه است.
۲. نوع تغذیه یکی از عوامل اثرگذار روی سلامت قلب و عروق است.
۳. زمان لازم برای گرم کردن بدن در ورزش نیم ساعت است.
۴. ورزش باعث بزرگ شدن حجم قلب و بیماری آن می گردد.

۱۱- دلیل انجام فعالیتهای سبک پس از یک فعالیت ورزشی اصلی چیست؟

۱. آمادگی برای فعالیت بعدی ۲. رهایی زودتر از خستگی
۳. برتری روحی روانی ۴. افزایش تولید لاکتات

۱۲- کدام گزینه در مورد پاس پنجه صحیح نمی باشد؟

۱. مچ از عقب به جلو حرکت کند ۲. توپ در دست مکث کند
۳. انگشتان شست دستها به هم نزدیک باشند ۴. سر کاملاً عقب باشد

۱۳- در اجرای کدام مهارت در ورزش فوتبال پاها باید با زمین تماس داشته باشند؟

۱. پرتاب اوت ۲. هد زدن ۳. کنترل توپ ۴. پاس دادن

۱۴- در بازیهای رسمی بسکتبال. کدام پاس بیشتر توسط افراد قد بلند استفاده می شود؟

۱. پاس زمینی ۲. پاس دو دست بالای سر
۳. پاس سینه دو دست ۴. پاس هوک

۱۵- کدام یک از موارد زیر، در بروز ناراحتیهای سیستم قلب و عروق مؤثر نمی باشد؟

۱. تحرک ناکافی ۲. بیماریهای عصبی
۳. افزایش کلسترول خون ۴. فعالیت های جسمانی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۱۶- در کدام یک از انواع دربیبل ها در بسکتبال است که بازیکن خود را خم می کند به طوری که حد فاصل دست زننده توپ و زمین کم شود؟

۱. دربیبل بلند ۲. دربیبل عرضی ۳. دربیبل کوتاه ۴. دربیبل سرپایی

۱۷- از بعد روانی و تربیتی، ورزش..... باعث ایجاد افزایش و توسعه روحیه تهاجمی در بازیکنان می شود.

۱. والیبال ۲. بسکتبال ۳. دو میدانی ۴. شنا

۱۸- تمرینات کششی عضلانی ناحیه شانه در کدام یک از ورزشهای زیر از اهمیت بالاتری برخوردار است؟

۱. بدمینتون - کاراته ۲. بدمینتون - فوتبال ۳. تنیس - دو میدانی ۴. تنیس - شنا

۱۹- مقدار طبیعی فشار خون است.

۱. $\frac{12}{80}$ میلی متر جیوه ۲. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه ۳. $\frac{80}{120}$ میلی متر جیوه ۴. $\frac{8}{120}$ میلی متر جیوه

۲۰- کدام مهارت در بازی والیبال، تکنیکی تهاجمی برای فرود توپ در داخل زمین مقابل می باشد؟

۱. پاس ۲. سرویس ۳. آبشار ۴. دفاع

۲۱- هر نیمه زمین بازی در والیبال شامل چه مناطقی است؟

۱. منطقه سرویس - منطقه دفاع ۲. منطقه دفاع - منطقه حمله ۳. منطقه سرویس - دفاع - حمله ۴. منطقه دفاع و ۲ منطقه حمله

۲۲- تجمع کلسترول در رگها و سخت و سفت شدن جداره های شریانها را چه می نامند؟

۱. تصلب شرایین ۲. سکته قلبی ۳. سکته مغزی ۴. فشار خون

۲۳- کدام یک از مواد غذایی زیر، چربی بیشتری داشته و در تصلب شرایین مؤثر است؟

۱. گوشت گاو ۲. گوشت گوسفند ۳. گوشت مرغ ۴. گوشت ماهی

۲۴- افزایش بازده قلب و دستگاه تنفسی در کدام یک از ورزشهای زیر بیشتر و بهتر است؟

۱. وزنه برداری ۲. پرورش اندام ۳. دوهای سرعت ۴. شنا

۲۵- فردی روی شکم خوابیده و فرد دیگر با نشستن بر روی باسن او بالای زانوی وی را گرفته و بطرف بالا و عقب می کشد، این حرکت به منظور کشش کدام دسته از عضلات بکار می رود؟

۱. کشش ناحیه خلفی ساق پا ۲. کشش عضلات ناحیه قدامی ساق پا ۳. کشش عضلات ناحیه خلفی ران ۴. کشش عضلات ناحیه قدامی ران

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): نستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

۲۶- در شنای کرال سینه عمل بازدم از چه طریق می پذیرد؟

۱. دهان
۲. دهان و بینی
۳. بینی
۴. گاهی اوقات دهان و بینی

۲۷- مهارت «کات» در تنیس روی میز توپ دارای چه نوع چرخشی است؟

۱. پیچ به طرف بالا
۲. پیچ به طرف پایین
۳. پیچ به طرف پهلو
۴. بدون پیچ

۲۸- به تمرینات و دوهایی که بصورت سریع و آهسته متناوبی در مناطق و جاده های طبیعی صورت می گیرند و طی آن فواصل تمرین و استراحت با توجه به میل و نیاز فرد انجام می گیرد، چه می گویند؟

۱. ماراتن
۲. دوهای سرعتی
۳. دویدن استقامتی
۴. فارتلک

۲۹- کدامیک از دفاع های زیر در والیبال به صورت دو نفره انجام می گیرد؟

۱. دفاع در زمین
۲. دفاع قسمت جلوی زمین
۳. دفاع روی تور
۴. دفاع قسمت عقب زمین

۳۰- اعصاب وایران.....

۱. همان سیستم عصبی مرکزی است که وظیفه تحریک پذیری را بعهده داشته و این اعمال را بطور مستقیم انجام می دهند.
۲. همان سیستم عصبی محیطی است که خبر را از محیط به سیستم عصبی مرکزی می برد.
۳. همان سیستم عصبی مرکزی است که خبر را از سیستم عصبی مرکزی به اندام می برد.
۴. همان سیستم عصبی محیطی است که خبر را از سیستم مرکزی به اندام می برد.

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	د	ج	ب	الف	شماره سوال
عادی	ج				X	۱
عادی	الف				X	۲
عادی	ج			X		۳
عادی	ب			X		۴
عادی	ج			X		۵
عادی	د	X				۶
عادی	ب			X		۷
عادی	ج			X		۸
عادی	الف				X	۹
عادی	ب			X		۱۰
عادی	ب			X		۱۱
عادی	ب		X			۱۲
عادی	الف			X		۱۳
عادی	ب			X		۱۴
عادی	د	X				۱۵
عادی	ج		X			۱۶
عادی	ب				X	۱۷
عادی	د				X	۱۸
عادی	ب			X		۱۹
عادی	ج			X		۲۰
عادی	ب		X			۲۱
عادی	الف				X	۲۲
عادی	ب			X		۲۳
عادی	د	X				۲۴
عادی	د	X				۲۵
عادی	ب			X		۲۶
عادی	ب			X		۲۷
عادی	د	X				۲۸
عادی	ج			X		۲۹
عادی	د				X	۳۰

انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه

www.BookGolden.ir

ناشر تخصصی کتب طلایی و نسل سوم