

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۴۱۵۱۵۳

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

۴. آمریکا

۳. اروپایی

۲. روسیه

۱. چین

**۲- رشد و توسعه بعد اجتماعی انسان در محیط‌های سالم ورزشی صحه بر ..... اجتماعی تربیت بدنی می‌گذارد.**

۴. قبول مسئولیت

۳. مبانی روانی

۲. تقویت ارزشهای

۱. قدرت سازندگی

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

۱. برای هر تمرين حداقل باید ۵ تکرار را در نظر گرفت

۲. ابتدا و انتهای هر جلسه باید با حرکات انعطاف‌پذیری 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 می‌گیرد که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند

۴. چربی خون می‌تواند در لایه‌های داخلی رگهای خونی تهشیش شود

**۵- در کدام‌یک از کشش‌هایست که تکان، ضربه یا تاب ناشی از حرکت اعضای بدن، نیروی لازم را برای کشش بافت‌ها به وجود می‌آورد؟**

۴. ساکن

۳. بالستیک

۲. PNF

۱. استاتیک

**۶- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد مترشحه داخلی سبب چاقی فرد می‌گردد؟**

۴. هیپوتالاموس

۳. هیپوفیز

۲. تیروئید

۱. پانکراس

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

۱. ضربه آبشار غالباً با کف و پاشنه دست زده می‌شود.

۲. این رشته باعث افزایش چابکی بازیکن می‌شود.

۳. اولین ضربه به توپ را برای شروع بازی سرویس می‌نامند.

۴. توپ گیری (دفاع در زمین) در پهلو بیشتر توسط ساعد انجام می‌شود.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشنۀ تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

-۸- تمرین کششی عضلات ناحیه شانه، در کدامیک از ورزش‌های زیر از اهمیت بالایی برخوردار است؟

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

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

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

-۱۰- هدف اصلی در یک برنامه کاهش وزن چیست؟

- |  |                   |                     |
|--|-------------------|---------------------|
| ۱. چابکی                               | ۲. کاهش درصد چربی | ۳. کاهش بافت عضلانی |
| ۴. کاهش تؤمنان درصد چربی و توده عضلانی | ۱. چابکی          | ۳. کاهش بافت عضلانی |

-۱۱- در بازی فوتبال، در صورت انجام خطأ در محوطه جریمه داور اعلان ..... می‌دهد.

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

-۱۲- 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 |
| ۲. افزایش استقامت موضعی | ۴. افزایش هماهنگی و تعادل | ۱. افزایش چابکی بدن |

-۱۳- 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    | ۱. راست و جلوی زمین | ۳. چپ و جلوی زمین |

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

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

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

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

-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 | ۱. یک جلسه | ۲. دو جلسه |

-۱۷- مقدار طبیعی فشار خون چقدر است؟

- |                                   |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ۱. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه | ۲. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه | ۳. $\frac{80}{120}$ میلی متر جیوه |
| ۴. $\frac{80}{120}$ میلی متر جیوه | ۱. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه | ۲. $\frac{120}{80}$ میلی متر جیوه |

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

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

۲. بهبودی معیارهای ارزشی

۱. اساس کمال و تعالی

۴. آموزش اصول صحیح حرکات

۳. پرورش ارزشهای اجتماعی

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

۴. ۱۱ متری

۳. ۱۶/۵ متری

۲. ۱۳ متری

۱. ۹/۱۵ متری

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

۴. مرحله آخر

۳. مرحله سوم

۲. مرحله دوم

۱. مرحله مقدماتی

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

۲. استراحت مطلق

۱. ۱۵۰۰ متر دویدن

۴. نوشیدن مایعات شیرین بلا فاصله پس از تمرین

۳. انجام فعالیت نرم و سبک

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

۲. دوبار پشت سر هم خطأ کرده باشد.

۱. یکی از بازیکنان خود را تعویض کند.

۴. فاصله امتیاز در تیم بیش از پنج باشد.

۳. توپ یا سرویس را از دست بدهد.

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

۲. کنترل، هدایت

۱. تحریک پذیری

۴. کنترل، هدایت و تحریک پذیری

۳. آگاهی از محیط اطراف

۲۴- کاربرد پاس بیسیالی در ورزش بسکتبال چیست؟

۱. گل زدن

۳. پرتتاب پنالتی

۴. رساندن توپ در مسافت‌های بیشتر

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

۴.٪ ۲۸

۳.٪ ۲۵

۲.٪ ۲۳

۱.٪ ۲۰

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

۴. استراحت شب هنگام

۳. سرد کردن

۲. گرم کردن

۱. مرحله اصلی کار

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۲

رشته تحصیلی/گد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۳

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

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

۴۸- پرتاب آزاد در بسکتبال چند امتیاز دارد؟

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

۴۹- ارتفاع تور والیبال برای خانمهای چقدر می باشد؟

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

۵۰- با کدام یک از آزمون های زیر، چاکری بدن را می سنجند؟

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

**www.pnuir.blog.ir**

**مرجع کامل دانلود نمونه  
سوالات دانشگاه پیام نور**

**www.pnuir.blog.ir**

92-93-1

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

**www.pnuir.blog.ir**

**مرجع کامل دانلود نمونه  
سوالات دانشگاه پیام نور**

**www.pnuir.blog.ir**