

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰  
سری سوال: یک ۱  
عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه  
رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس ورزش ۱ عمومی رشته های علوم انسانی - ورزش ۱ ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۲۱۵۴۳۰  
۱۲۱۵۴۲۸

۱- کدام یک از روشهای چهار گانه زیر نسبت به سایرین بیشترین تاثیر را در کنترل وزن بدن دارد؟

۱. دوچرخه سواری ۲. راهپیمایی ۳. دو نرم ۴. شنا

۲- کدام گزینه زیر صحیح می باشد؟

۱. شنا کردن باعث سفتی عضلات می شود.  
۲. شنا کردن باعث کاهش جنبش پذیری می شود.  
۳. شنا کردن باعث افزایش برون ده قلب و دستگاه تنفسی می شود.  
۴. شنا کردن برای پر کردن اوقات فراغت مناسب نمی باشد.

۳- در شنای کرال سینه فاصله بین پاها چقدر می باشد؟

۱. 30 تا 40 سانتی متر ۲. ۲۰ تا 25 سانتی متر ۳. ۵۰ سانتی متر ۴. ۴۰ تا ۶۰ سانتی متر

۴- فلسفه آموزش تربیت بدنی بر چه چیز استوار است؟

۱. تعلیم و پرورش بدن های سالم و قوی  
۲. پرورش روحیه اجتماعی  
۳. تعلیم و پرورش روح انسانی  
۴. خدانشناسی و تکامل

۵- یکی از مشخصه هایی که در نتیجه فعالیت های مستمر بدنی اهمیت تربیت بدنی را واضح تر می سازد کدام است؟

۱. قدرت سازندگی افراد از نظر فیزیکی  
۲. قدرت سازندگی افراد از نظر اجتماعی و روانی  
۳. قدرت سازندگی افراد از نظر فیزیکی  
۴. قدرت سازندگی افراد از نظر عاطفی

۶- از تغییر رفتار های اجتماعی که در نتیجه شرکت در محیط های ورزشی حاصل می شود کدام است؟

۱. احترام به والدین و اطرافیان  
۲. تثبیت قوانین اجتماعی  
۳. توانایی برقراری روابط اجتماعی  
۴. احیای حس شکست ناپذیری

۷- این که مهارت های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته ایجاد می شود و رعایت قوانین بازی برای کلیه بازیکنان الزامی است، اشاره به کدام یک از نتایج شرکت در محیط های ورزشی دارد؟

۱. احترام به قوانین بازی  
۲. احترام به قوانین اجتماعی  
۳. قضاوت اجتماعی  
۴. احیای حس مسئولیت پذیری اجتماعی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰  
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰  
سری سوال: ۱ یک  
عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه  
رشته تحصیلی/گد درس: کلیه دروس ورزش ۱ عمومی رشته های علوم انسانی - ورزش ۱ ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۳۱۵۴۳۰  
۱۳۱۵۴۲۸

۸- تسلب شرایین به چه معنی است؟

۱. آسیب رگ های کرونر که سطح خارجی قلب را احاطه کرده است.

۲. سفت و سخت شدن جدار رگ ها و شریان ها

۳. ایجاد اختلال در عملکرد بطن چپ

۴. گشاد شدن رگ های خونی

۹- کدام یک از ورزش های ذیل در تامین سلامتی دستگاه قلبی عروقی مفید است؟

۱. دو نرم هوازی ۲. وزنه برداری ۳. ژیمناستیک ۴. تنیس روی میز

۱۰- سریع ترین نوع شنا کدام است؟

۱. قورباغه ۲. پروانه ۳. کراال سینه ۴. شنا از پهلو

۱۱- کدام یک از موارد ذیل در خصوص شنای کراال سینه صحیح است؟

۱. شناگر عمل نفس گیری خود را با حرکت پاها هماهنگ می کند.

۲. عمل دریافت هوا از طریق دهان انجام می شود.

۳. پنجه پا باید به طرف خارج و کشیده باشد.

۴. برای ورود دست به داخل آب و عقب راندن آب باید ابتدا مچ دست وارد آب شود.

۱۲- در ورزش والیبال، هنگام پاس دادن به ترتیب چه انگشتانی توپ را به طرف هدف می فرستند؟

۱. شست، سیابه و وسطی ۲. سیابه، شست و وسطی

۳. وسطی، شست و سیابه ۴. شست، سیابه و دوانگشت آخر

۱۳- در خصوص مشخصات زمین والیبال کدام یک از موارد زیر صحیح است؟

۱. ۱۸ متر طول و ۹ متر عرض ۲. تور با ارتفاع ۲/۳۰ برای آقایان

۳. ۱۹ متر طول و ۹ متر عرض ۴. تور با ارتفاع ۲/۲۴ برای آقایان

۱۴- کدام یک از موارد ذیل از فوائد ورزش فوتبال می باشد؟

۱. افزایش قد افراد ۲. کاهش انعطاف پذیری

۳. بهبود دستگاه قلب و تنفس ۴. کاهش حجم ضربه ای

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس ورزش ۱ عمومی رشته های علوم انسانی - ورزش ۱ ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۲۱۵۴۳۰  
۱۲۱۵۴۲۸

۱۵- در ورزش بسکتبال، از پاس بیسبالی بیشتر برای کدام یک از موارد ذیل استفاده می شود؟

۱. مسافت زیاد      ۲. مسافت کوتاه      ۳. دربیبل کوتاه      ۴. دربیبل بلند

۱۶- در کدام یک از مهارت های بسکتبال، زمانی که بازیکن توسط حریف محاصره شده است برای حفظ و کنترل توپ اجرا می شود؟

۱. دربیبل بلند      ۲. پاس زمینی      ۳. پاس سینه دو دست      ۴. دربیبل کوتاه

۱۷- کدام یک از موارد ذیل از ویژگی های ورزش تنیس روی میز است؟

۱. نیاز به تقویت قدرت بیشینه می باشد      ۲. تقویت ارتباط اعصاب و عضلات بدن  
۳. ورزش گروهی محسوب می شود      ۴. تقویت انعطاف پذیری بدن

۱۸- در کدام یک از مهارت های تنیس روی میز، نوع ضربه راکت به توپ و جهت کشش راکت روی سطح توپ موجب پیچش های مختلف در توپ می شود؟

۱. پیچش در توپ      ۲. ضربه لوپ      ۳. درایو      ۴. بک هند

۱۹- کدام یک از موارد ذیل از مشخصات میز تنیس روی میز است؟

۱. ۱۵۲/۵ - ۲۷۳ سانتی متر      ۲. ۱۵۳/۵ - ۲۷۴ سانتی متر  
۳. ارتفاع تور از میز ۱۵ سانتی متر است.      ۴. ارتفاع میز از سطح زمین ۷۵ سانتی متر است.

۲۰- آخرین مرحله گرم کردن شامل چه مواردی است؟

۱. فعالیت هایی که درجه حرارت بدن را بالا می برد.      ۲. فعالیت هایی که فرد در ورزش مورد نظر می پردازد.  
۳. فعالیت هایی که موجب انعطاف پذیری می شود.      ۴. فعالیت هایی که موجب افزایش ضربان قلب می شود.

۲۱- کدام یک از موارد ذیل جزء مراحل گرم کردن می باشد؟

۱. تمرینات تعادلی      ۲. تمرینات کششی      ۳. تمرینات قدرتی      ۴. تمرینات انفجاری

۲۲- انعطاف پذیری عضلات ناحیه قدامی ساق پا در کدام ورزش زیر مهم است؟

۱. فوتبال      ۲. قایق رانی      ۳. اسکی      ۴. وزنه برداری

۲۳- برخورداری انعطاف عضلات ناحیه پشت ران در کدام ورزش از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

۱. فوتبال      ۲. کشتی      ۳. تکواندو      ۴. بسکتبال

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش ۱، ورزش ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: کلیه دروس ورزش ۱ عمومی رشته های علوم انسانی - ورزش ۱ ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۲۱۵۴۳۰  
۱۲۱۵۴۲۸

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

۱. ۵      ۲. ۳      ۳. ۱-۲      ۴. ۴

۲۵- دو رفت و برگشت ۴×۹ چه قابلیت را اندازه گیری می نماید؟

۱. تعادل      ۲. استقامت قلبی و عروقی      ۳. چابکی      ۴. توان

۲۶- اجرای حرکت دستها به اندازه عرض شانه ها باز و پاها را جفت کنید سپس با خم کردن آرنجها قفسه سینه را به زمین نزدیک کنید باعث تقویت چه گروه عضلات می شود؟

۱. عضلات ساق پا      ۲. عضلات جلوی ران  
۳. عضلات دست و کمر بند شانه و بازو      ۴. عضلات پشت ران

۲۷- برای افزایش استقامت عمومی بدن بیشتر از چه تمریناتی استفاده می شود؟

۱. تمرینات هوازی مانند انواع دویدن ها      ۲. کار با وزنه  
۳. دراز و نشست      ۴. پرش ها و تمرینات انفجاری

۲۸- در دویدن به روش فارتلک چه مسافتی سریع و یکنواخت دویده می شود؟

۱. ۴۰۰ تا ۱۲۰۰ متر      ۲. ۳۰۰ تا ۷۵۰ متر      ۳. ۲۰۰ تا ۸۰۰ متر      ۴. ۷۰۰ تا ۱۴۰۰ متر

۲۹- هدف از آزمون دوی سرعت ۴۵/۷ متر کدام است؟

۱. ارزیابی چابکی بدن      ۲. بررسی سرعت عمومی بدن از نقطه ای به نقطه دیگر  
۳. ارزیابی استقامت دستگاه قلبی تنفسی      ۴. اندازه گیری قدرت و نیروی عضلات پا

۳۰- در حالی که به پشت دراز کشیده اید، دست و پا به صورت کشیده قرار می گیرد و سپس به طور همزمان تنه به سمت جلو آورده و پاها را از زمین جدا و زانوها خم شود" مربوط به ارزیابی کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. عضلات کمر      ۲. عضلات پا      ۳. عضلات شکم      ۴. عضلات لگن