

۱۳۹۷/۰۳/۲۸
۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته

دانشجوی پیام نور
مرکز آزمون و سنجش



سوی سوال: یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش^۱، ورزش و بیزه

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

۱- کدام منبع تربیت بدنی را می توان در طبیعت انسانی جستجو کرد؟

۱. علوم پایه ۲. علوم انسانی ۳. میراث فرهنگی ۴. میراث اجتماعی

۲- فشارخون بدن ناشی از انقباض کدام قسمت قلب است؟

۱. بطن چپ ۲. دهلیز چپ ۳. بطن راست ۴. دهلیز راست

۳- اعصاب مرکزی بدن انسان شامل کدام قسمت های ذیل است؟

۱. مغز و اعصاب آوران ۲. نخاع و اعصاب واپران ۳. مغز و نخاع ۴. اعصاب آوران و واپران

۴- اگر چربی بدن آقایان از چند درصد وزن کل بدن تجاوز کند، فرد اضافه وزن دارد؟

۱. ۵ درصد ۲. ۱۰ درصد ۳. ۱۵ درصد ۴. ۲۵ درصد

۵- مردان اغلب در جه سنی مستعد چاق شدن هستند؟

۱. ۱۵ تا ۲۰ سالگی ۲. سن بلوغ ۳. ۲۰ تا ۳۰ سالگی ۴. ۲۵ تا ۴۰ سالگی

۶- کدام نوع از ورزشها در تامین سلامتی دستگاه قلب و عروق مفیدتر هستند؟

۱. استقامتی ۲. قدرتی ۳. سرعتی ۴. تعادلی

۷- کدام نوع شنا سریع ترین شنا می باشد؟

۱. کمال سینه ۲. کمال پشت ۳. پروانه ۴. قوریاغه

۸- در شنای کمال سینه عمدۀ حرکت و چرخش پاها از کدام قسمت انجام می شود؟

۱. مفصل لگن ۲. مفصل ران ۳. مفصل مج پا ۴. کمر

۹- اولین ضربه به توپ برای شروع بازی والیبال را چه می نامند؟

۱. پاس ۲. آبشار ۳. سرویس ۴. دفاع

۱۰- عملکرد فوتبال بر بدن چگونه است؟

۱. توسعه استقامت عمومی و قدرت عضلانی اندام تحتانی

۲. توسعه استقامت عضلانی و قدرت عضلانی اندام فوقانی

۱۱- در فوتبال حرکت توپ که همراه بازیکن با ضربه های آهسته و متواتی انجام می گیرد را چه می نامند؟

۱. ضربه ۲. پاس ۳. دریبل ۴. کنترل توپ

۱۳۹۷/۰۳/۲۸
۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته

دانشجوی پیام نور
مرکز آزمون و سنجش

سوی سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: 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

۱۲- در بسکتبال پاس سینه دودست برای چه فاصله هایی استفاده می شود؟

۱. کمتر از ۵ متر
۲. حدود ۵ تا ۶ متر
۳. در ضد حمله ها و مسافت های طولانی
۴. ۱۰ متر

۱۳- سرعت و ارتفاع در ضربه درایو لوپ در تنیس روی میز چگونه است؟

۱. ارتفاع توپ کم و سرعت پیج توپ زیاد است.
۲. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیج توپ کم است.
۳. ارتفاع توپ کم و سرعت پیج توپ زیاد است.
۴. ارتفاع توپ زیاد و سرعت پیج توپ کم است.

۱۴- مقدماتی ترین ضربه در بازی تنیس روی میز کدام است؟

۱. ضربه فورهند
۲. ضربه بک هند
۳. لوپ
۴. ضربه درایو فورهند

۱۵- ارتفاع تور در بازی تنیس روی میز چند سانتی متر است؟

۱. ۱۰ سانتی متر
۲. ۱۵ سانتی متر
۳. ۲۰ سانتی متر
۴. ۷۶ سانتی متر

۱۶- از نظر آستراند، گرم کردن چند درصد در بهبود رکوردهای ورزشی موثر است؟

۱. ۱ درصد
۲. ۲ تا ۵ درصد
۳. ۵ تا ۷ درصد
۴. ۱۰ درصد

۱۷- آخرین مرحله گرم کردن کدام گزینه است؟

۱. تمرینات کششی
۲. تمرینات قدرتی
۳. اجرای فعالیت های ورزش مورد نظر (تخصصی)
۴. دویدن

۱۸- کشش تدریجی معکوس و حفظ آن حالت، انقباض، انبساط و کشش و ریلکس عضلانی از کدام نوع کشش است؟

۱. استاتیک
۲. بالستیک
۳. PNF
۴. ترکیبی

۱۹- کدام گزینه برای افزایش استقامت عمومی بدن مناسب تر است؟

۱. شنا و دوچرخه سواری
۲. بدنسازی
۳. دوهای منقطع سرعتی
۴. تمرینات مقاومتی

۲۰- کدام نوع دو شامل دوهای سریع و آهسته متناوبی است که در زمین ها و جاده های طبیعی و حواشی شهرها قابل اجراست؟

۱. سرعتی متناوبی
۲. سرعتی منقطع
۳. فارتلک
۴. استقامتی منقطع

۱۳۹۷/۰۳/۲۸
۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته

دانشجوی پیام نور
مرکز آزمون و سنجش

سوی سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: ورزش^۱, ورزش و بیزه

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

۲۱- هدف از آزمون کشش بارفیکس چست؟

۱. استقامت عضله های کمریند شانه و بازوها
۲. قدرت عضله های کمریند شانه و بازوها
۳. هماهنگی عضله های کمریند شانه و بازوها
۴. قدرت عضله های بالاتنه

۲۲- آزمون دراز و نشست کدام شاخص را اندازه گیری می کند؟

۱. استقامت عضله های کمریند لگن
۲. قدرت عضله های ناحیه شکم
۳. هماهنگی عضله های ناحیه لگن
۴. قدرت عضله های ناحیه لگن

۲۳- هدف از اجرای کدام آزمون سنجش چابکی بدن است؟

۱. راه رفتن روی چوب مواده
۲. دو ۴ در ۹ متر
۳. پرش طول جفتی
۴. دو ۴۵ متر

۲۴- پرش طول جفتی کدام شاخص را اندازه گیری می کند؟

۱. نیروی عضلانی پاها
۲. قدرت پاها
۳. استقامت پاها
۴. انعطاف عضلانی پاها

۲۵- کدام آزمون استقامت عمومی بدن را اندازه گیری می کند؟

۱. دو ۴۵.۷ متر
۲. دو ۱۰۰ متر
۳. دو ۵۴۸ متر
۴. دو ۶۰ متر

۲۶- تفاوت آزمون دراز و نشست خانمهای با آقایان کدام است؟

۱. دستها در جلو سینه قرار می گیرد
۲. پاها صاف و کشیده می باشد
۳. زمان اجرا دو برابر می باشد
۴. دستها چسبیده به پاها می باشد

۲۷- 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. تشییت قوانین اجتماعی
۳. توانایی برقراری روابط اجتماعی
۴. احیای حس شکست ناپذیری

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

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

۲۹- 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. تقویت انعطاف پذیری بدن
۴. ورزش گروهی محسوب می شود

۱۳۹۷/۰۳/۲۸
۱۳:۳۰

کارشناسی و کارشناسی ناپیوسته

دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون و سنجش

سوی سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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 - ۱۲۱۵۴۳۰ - ۱۲۱۵۴۲۸

-۳۰- 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؟

۴. بک هند

۳. درایو

۲. ضربه لوب

۱. پیچش در توپ

www.PnuNews.com