

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: شنا، شنا، عملی



رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، رفتار حرکتی- رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی- حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱- کدام گزینه ذیل، جز محیط یادگیری محسوب می گردد؟

۱. تغذیه
۲. شیوه آموزشی مورد استفاده
۳. انعطاف پذیری
۴. سیستم های انرژی

۲- کدام روش آموزش برای یادگیری مهارت های شنا موثرتر است؟

۱. تعداد جلسات کم در هر هفته با مدت زمان کم برای هر جلسه
۲. تعداد جلسات کم در هر هفته با مدت زمان زیاد برای هر جلسه
۳. تعداد جلسات زیاد در هر هفته با مدت زمان کوتاه (۳۰ دقیقه) برای هر جلسه
۴. برای یادگیری بهتر، باید تعداد جلسات تمرین تا حد ممکن کاهش یابد

۳- با افزایش سن چه تغییری در مواد سازنده استخوان ها اتفاق می افتد؟

۱. درصد مواد آلی و غیر آلی استخوان ها زیاد می شود.
۲. درصد مواد آلی استخوان ها زیاد می شود.
۳. درصد مواد آلی و غیر آلی استخوان ها کم می شود.
۴. درصد مواد غیر آلی استخوان ها زیاد می شود.

۴- در مرحله سنی ۶ الی ۱۲ سالگی، خطر آسیب دیدگی در کدام انعطاف پذیری بیشتر است؟

۱. پویا
۲. ایستا
۳. غیر فعال
۴. فعال

۵- انجام کدام یک از تمرینات زیر، جز فعالیت های تقویت عضلات ناحیه پشت در خشکی می باشد؟

۱. اسکی صحرانوردی
۲. شنای روی زمین با قرار دادن زانوها بر روی زمین
۳. طناب کشی
۴. لاستیک کشی

۶- در ابتدای یک مسابقه شنا، انرژی مورد نیاز از کدام سیستم بدست می آید؟

۱. سیستم هوازی
۲. سیستم بی هوازی و هوازی
۳. سیستم بی هوازی بی لاکتیک
۴. سیستم بی هوازی با لاکتیک

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-۱-عملی



رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۷- کدام گزینه ذیل در ارتباط با فوائد یک برنامه تمرینی انعطاف پذیری سیستماتیک صحیح نمی باشد؟

۱. افزایش تانسین عضلات
۲. تعدیل درد ایجاد شده در هنگام فعالیت
۳. آماده کردن عضلات اصلی و مفاصل
۴. کمک به آرمیدگی بدن

۸- در شناهای نزدیک به سرعت بیشینه، چه مقدار زمان برای بازیافت لازم است؟

۱. ۶ ساعت
۲. ۵ الی ۱۰ دقیقه
۳. ۴۵ الی ۶۰ دقیقه
۴. ۲۴ ساعت

۹- استفاده از کمربند شناور اسفنجی برای چه افرادی توصیه می گردد؟

۱. افراد چاق
۲. افراد بسیار چاق
۳. افراد قد بلند
۴. افرادی که دارای نیروی شناوری خنثی یا منفی می باشند

۱۰- نخستین حرکت شنای به جلو برنده بدن که افراد هنگام شنا یاد می گیرند، کدام است؟

۱. حرکت پاها در کرال سینه
۲. غوطه وری
۳. حرکت پروانه ای دست
۴. حرکت پای قورباغه

۱۱- قوس ندادن به پشت و اندکی جدا کردن دست ها و پاها از هم به هنگام اجرای غوطه وری به سینه، جهت اصلاح کدام خطای غوطه وری سینه می باشد؟

۱. فرو رفتن بدن در آب
۲. چرخیدن بدن به یک سمت
۳. مشکل در ایستادن مجدد
۴. باقی ماندن پاها در کف استخر

۱۲- در مورد سرعت جریان لایه ای اطراف شناگر، کدام گزینه صحیح می باشد؟

۱. نزدیکترین لایه به بدن بیشترین سرعت جریان لایه ای را دارد.
۲. دورترین لایه به بدن بیشترین سرعت جریان لایه ای را دارد.
۳. سرعت جریان لایه ای با فاصله لایه از بدن ارتباطی ندارد.
۴. سرعت جریان لایه ای در همه لایه ها یکسان است.

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا-عملی



رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۱۳- کدام تمرین به شناگران کمک می کند تا آگاهی لازم را از وضعیت مطلوب بدن برای مسافت مسابقه های مختلف بدست آورند؟

۱. شنای کرال سر بالا
۲. شنای کرال سینه با یک دست
۳. تمرین پازدن
۴. شنا با مشت بسته

۱۴- وقتی یک مایع در طول سطحی حرکت کند، همچنان که میزان جریان مایع در طول سطح افزایش می یابد، فشار مایع وارد بر سطح، چه تغییری می کند؟

۱. تغییری نمی کند
۲. کاهش می یابد
۳. بسیار افزایش می یابد
۴. افزایش می یابد

۱۵- اصلاح گفتاری (درست مثل اینکه روی بشکه قرار گرفته ای) برای کدام خطا در آموزش کرال سینه به کار می رود؟

۱. الگوی پای نامشخص
۲. حرکت سریع سر
۳. پایین انداختن آرنج در جریان مرحله پیشران
۴. داشتن حرکت کج

۱۶- کدام شنا، سریعترین شنا می باشد؟

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

۱۷- آهنگ دو ضربه ای پا در کدام یک از شناهای زیر کاربرد بیشتری دارد؟

۱. شناهای سرعتی و پس از برگشت ها
۲. شنای نیمه استقامتی و استقامتی
۳. شنای ۵۰ متر
۴. شناهای سرعتی و قبل از برگشت ها

۱۸- عمل پای استاندارد در شنای کرال سینه، آهنگ چند ضربه ای است؟

۱. هشت ضربه ای
۲. چهار ضربه ای
۳. شش ضربه ای
۴. دو ضربه ای

۱۹- کدام یک از روش های پا زدن در کرال سینه به کنترل حرکت دست کمک بیشتری می کند؟

۱. شنای کرال سینه با ۴ ضربه پا
۲. شنای کرال سینه با ۶ ضربه پا
۳. شنای کرال سینه با ۸ ضربه پا
۴. شنای کرال سینه با ۱۰ ضربه پا

تعداد سوالات: تستی: ۲۴ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: شنا، شنا، عملی



رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، رفتار حرکتی-رشد حرکتی، آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی-حرکات اصلاحی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۲۳ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (ناپیوسته) ۱۲۱۵۱۶۵ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش ۱۲۱۵۲۲۷

۲۰- هنگام نفس گیری در شنای کرال سینه، بازدم و دم از چه طریقی انجام می گیرد؟

۱. بازدم از راه دهان و بینی، دم از راه دهان و بینی
۲. بازدم از راه دهان و بینی، دم از راه دهان
۳. بازدم از راه بینی، دم از راه دهان و بینی
۴. بازدم از راه دهان، دم از راه بینی

۲۱- کدام گزینه ذیل شنای برگزیده در رشته های آزاد می باشد؟

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

۲۲- کنگره فیما در المپیک ۱۹۸۸ حداکثر شنای زیر آب مجاز در شناهای پشت را چقدر تعیین کرد؟

۱. ۱۰ متر
۲. ۱۵ متر
۳. ۲۰ متر
۴. ۲۵ متر

۲۳- در هنگام غوطه وری به پشت با حرکت پروانه ای دست، اگر پاها در پایین قرار گیرد، روش اصلاح کدام گزینه ذیل می باشد؟

۱. انگشتان دست را از هم باز کنید
۲. فشار به پایین را دائما حفظ کنید
۳. مچ و آرنج را شل و آزاد نگه دارید
۴. حرکت پروانه ای دست به جلو را سریع تر انجام دهید

۲۴- نیروی مقاوم ایجاد شده بوسیله شکل بدن شناگر در آب چه نام دارد؟

۱. نیروی مقاوم گردابی
۲. نیروی مقاوم فشاری
۳. نیروی مقاوم اصطکاکی
۴. نیروی مقاوم موجی

93-94-1



دانلود رایگان نمونه سوالات پیام نور با پاسخنامه

faraproje.ir



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