



- توضیح درس به زبان ساده همراه با متن و نکات فیزیکی •
- خودآزمایی کتاب درسی همراه با پاسخ تشریحی •
- پرسش‌های چهارگزینه‌ای تألیفی همراه با پاسخ تشریحی •
- چهار دوره آزمون خودسنجی آخرین ادوار پیام‌نور •
- به کارگیری مناسب‌ترین الگوهای طراحی و صفحه‌آرایی برای عدم خستگی •

راهنما و بانک سوالات امتحانی

تربیت بدنی عمومی (۱)

گروه تألیف خردمندان

سرشناسنامه	گروه تألیف خردمندان.
عنوان و نام پدیدآورندگان	راهنما و بانک سوالات امتحانی تربیت بدنی عمومی (۱) / گروه تألیف خردمندان.
مشخصات نشر	تهران: خردمندان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۱۲ ص: مصور، جدول.
فهرست	مجموعه کتاب‌های استاد.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۸-۱۸۶-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	تربیت بدنی -- آموزش برنامه‌ای
موضوعی	Physical education and training -- Programmed instruction
موضوع	تربیت بدنی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	Physical education and training -- Examinations, questions, etc (Higher)
موضوع	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	Physical education and training -- Study and teaching (Higher)
رده‌بندی کنگره	GV۳۶۱/۴۰۱۷۱۶۵
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۳۶۱۷۷

نام کتاب	راهنما و بانک سوالات امتحانی تربیت بدنی عمومی (۱)
مدیر مسئول انتشارات	مهندس سیدامین میرباقری
مدیر تألیف	علیرضا مزرعتی
گردآوری و تألیف	گروه تألیف خردمندان
مدیر تولید	مهدی سبحانی
صفحه‌آرا	فاطمه آدیگوزل‌پور اردبیلی
نوبت چاپ	اول ۹۵
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۵۵۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۳۴۸-۱۸۶-۲

Kheradmandan Publications

تلفن: ۶۶۹۵۹۴۷۴ (خط ویژه)

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۱۰

دفتر مرکزی

هر گونه چاپ، تکثیر، یا باز نشر این اثر بدون مجوز ناشر، به هر شکل، اعم از افست، ریسوگراف یا زیراکس، بر روی هر حامل داده‌ای اعم از کاغذ، سی‌دی یا وسایل مشابه، به صورت متن کامل یا خلاصه شده تحت هر نام اعم از کتاب، جزوه یا وسیله کمک آموزشی، در فضای واقعی یا مجازی، و همچنین توزیع، فروشی، عرضه یا ارسال اثری که بدون مجوز ناشر تولید شده، ممنوع و موجب پیگرد قانونی است.

انتشارات خندان، در راستای تألیف کتاب‌های آموزشی دانشگاهی براساس نیازهای آموزشی دانشجویان، مبتکر طرح‌ها و وین. این حوزه است. امیدواریم با بکارگیری تجارب خود، زمینه‌ساز ترغیب و تشویق دانشجویان عزیز در امر یادگیری بره و توانسته باشیم دانشجویان را در مسیر صحیح یادگیری حوزه‌های مختلف آموزشی قرار دهیم.

نگارش کتاب‌های آموزشی، اسلوب‌های دقیق و بدیع علمی با رعایت ظرافت‌های نوشتاری در قالب نثر ساده و روان، بر آن است تا درصدد رفع نیازهای آموزشی دانشجویان برآید. همواره کوشیده‌ایم تا جدیدترین الگوهای علمی در نگارش کتاب‌ها استفاده شود. تغییرات آموزشی در راستای بهبود و ارتقاء شاخص‌های آموزشی و رفع نیازهای دانشجویان در امر یادگیری است. تدوین و سرچشمه آثار ذیل، با استفاده از تجربه‌ی اساتید و نظرسنجی از دانشجویان صورت گرفته است. الگوی ارائه شده، تمام مطالب کتاب را در برمی‌گیرد:

۱. الگوهای خلاصه‌ی مطالب: الگوهای خلاصه‌ی مطالب، دارای متنوع اما ساده دارند. در این الگوها، با توجه به هر درس، الگویی مناسب در طرح مطالب انتخاب شده و در بخش شیوه‌ی طرح مطالب در کتاب اصلی لحاظ شده که در قالب این الگو، روند یادگیری بسیار آسان می‌شود.

۲. بانک سوالات: این الگو در قالب آزمون‌های برگزار شده و تألیفی، تقویت خودسنجی در زمان مطالعه، دانشجو را در شیوه‌ی مدیریت زمان، آشناسازی با الگوهای طرح سوالات و انتخاب بهترین شیوه‌ی مطالعه یاری می‌رساند. طراحی سوالات، ضمن دربرگرفتن تمام مطالب کتاب، بر مبنای اصول علمی و صحت‌پژوهی تدوین شده که دانشجو را در مسیر صحیح مطالعه قرار می‌دهد. در طراحی بانک آزمون، ضمن طرح مسائل کلیدی و مهم، جدیدترین آزمون‌های برگزار شده با درج پاسخ‌نامه تشریحی یا کلیدی ذکر شده است.

۳. کاربرگ‌های متنوع آموزشی: این طرح، ضمن تسریع و مدیریت مفاهیم در امر یادگیری، دانشجو را در مسیر یادگیری هدفمند و آسان قرار می‌دهد.

اگرچه معتقدیم با همکاری شما دانشجویان و اساتید محترم، این انتشارات همواره درصدد بهبود و ارتقای مستمر کتاب‌های خود بوده و پیشتاز نوآوری در این بخش هستیم؛ اما خود را بی‌نیاز از نظرات و پیشنهادات شما نمی‌دانیم. خواهشمند است انتقاد یا پیشنهادات خود را به نشانی mazraati@hotmail.com ارسال کنید.

«موفقیت شما آرزوی ماست»

علیرضا مزروعی

۶	فصل اول: اصول، سبک و هدف‌های تربیت بدنی
۷	بخش اول: اصول، سبک و هدف‌های تربیت بدنی
۹	بخش دوم: هدف‌های تربیت بدنی
۱۷	فصل دوم: آمادگی جسمانی و سلامت عمومی
۱۸	بخش اول: اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی
۷۴	بخش دوم: اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت‌های ورزشی (آمادگی حرکتی)
۴۸	فصل سوم: منابع انرژی و تغذیه در ورزش‌های مختلف
۴۹	بخش اول: تعریف انرژی و انواع آن
۵۰	بخش دوم: تغذیه
۶۳	فصل چهارم: وضعیت و ترکیب بدنی
۶۴	بخش اول: وضعیت بدن
۶۵	بخش دوم: ترکیب بدنی
۷۳	فصل پنجم: مشخصات کلی تمرین، حرکات نرمشی و فعالیت‌های تقویتی
۷۴	بخش اول: مشخصات کلی تمرین
۷۶	بخش دوم: اصول حرکات نرمشی و فعالیت‌های تقویتی
۹۰	فصل ششم: اصول خودآزمایی جسمی - حرکتی
۹۶	پیوست: آزمون خودسنجی