

٣٠ تشریح؛ تسمیه؛ عدد سؤالات

زمان آزمون (دقیقه): تست؛ ۵۰ تشریح؛ --

نام درس: ترست مدنی، ۱

روشته تحصیلی / گذ درس: کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

89-90-1

مجاز است.

استفاده از:

### گد سری سوال: یک (۱)

**امام خمینی** (ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

## کارشناسی (سترنی- تجمیع- ناپیوسته)

تعداد سوالات: تستی: ۷۰ تشریحی: --

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گذ درس: کلیه رشته های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سوال: یک (۱)

۱۱. افزایش ۲ درجه سانتی کراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

الف. ۱۰٪

ج. ۳۰٪

ب. ۲۰٪

د. ۴۰٪

۱۲. کدامیک از موارد زیر بر چابکی اثر ندارد؟

د. توان

ج. استقامت

ب. سرعت

الف. قدرت

۱۳. به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن ..... گویند.

د. اهرم

ج. نیروی عضلانی

ب. واحد حرکتی

الف. تار

۱۴. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف. کشتن فعال با کمک دستگاه انجام می شود.

ب. آسیب‌خیزیگی در کشش غیر فعال بیشتر است.

ج. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.

د. دستگاه هوایی به دستگاه ATP-CP معروف است.

۱۵. فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال ..... است.

د. استقامت

ج. قدرت پویا

ب. قدرت

الف. قدرت ایستا

۱۶. مهم ترین منبع اصلی سوخت در فعالیت کوتاه مدت و سنگین ..... است.

د. قندها

ج. ویتامین ها

ب. پروتئین ها

الف. چربی ها

۱۷. هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداقل می رسد؟

ب. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن

د. در دوران کودکی

الف. قبل از بلوغ

ج. بعد از بلوغ

۱۸. مهمترین منابع گلیکوزن ..... و جگر است.

د. غلات و حبوبات

ج. گوشت

ب. سبزیجات

الف. سیب زمینی

۱۹. فاصله زمانی بین حرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

د. سرعت عضو

ج. سرعت کل بدن

ب. سرعت حرکت

الف. سرعت عکس العمل

۲۰. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. با انجام دوهای استقامتی می توان هماهنگی حرکتی را افزایش داد.

ب. چربی اضافی بدن بازده کاری را کم کرده و موجب محدودیت حرکتی می شود.

ج. تمام افراد دارای سطح یکسانی از اجزای آمادگی اجرای حرکتی هستند.

د. برای افزایش حجم عضلات علاوه بر انجام تمرینات ویژه مصرف مواد پروتئینی توصیه می شود.

۲۱. آزمون زیر به چه منظور است؟

"فرد با چشم انداز می ایستد و سعی می کند کتابی را روی سرخود نگه دارد."

الف. عملکرد گوش داخلی در تعادل در حال سکون

د. تعادل حرکتی و تعادل سکون

ج. عملکرد پروری پریوسپتورها در حفظ تعادل

تعداد سوالات: تستی: ۷۰ تشریحی: --

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

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گذ درس: کلیه رشته‌های علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از:

۱) سری سوال: یک (۱)

۲۲. کدام یک از روش‌های زیر برای افزایش استقامت عمومی بدن کاربرد دارد؟

الف. تمرینات سرعتی- شتابی

ج. دو زیگزاگ

۲۳. مقدار مازاد ویتامین‌های محلول در چربی:

الف. باعث عدم تعادل حرکتی می‌شود.

ب. باعث عفونت می‌شود.

ج. در ارتقاء مهارت‌های ورزشی موثر است.

د. اثرات سمی روی بدن دارد.

۲۴. اکسیداسیون چربی‌ها می‌تواند کل انرژی مصرفی لازم برای کارهای عضلانی که باشد ..... انجام می‌شود را تامین کند.

د. متوجه و بالا

ج. بالا

ب. متوسط و سبک

الف. متوجه

۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نقش چابکی در فعالیت‌های ورزشی غیرقابل انکار است.

ب. چابکی در بسکتبال و بدمنتون حائز اهمیت است.

ج. چابکی ویژه به اجرای حرکات سریع یک عضواز بدن اختصاص دارد.

د. چابکی با خستگی رابطه مستقیم دارد.

۲۶. کدام یک از عوامل زیر در افت هماهنگی بدن موثر است؟

الف. ترس

ج. کم تحرکی

۲۷. تدرستی، ..... و حرکات موزون به عنوان حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده‌اند.

الف. ورزش‌های آبی و کوهنوردی

ج. ورزش

د. تفریحات سالم

۲۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. انعطاف در مردان و زنان تفاوتی ندارد.

ج. فعالیت نقشی در انعطاف بدنی ندارد.

۲۹. انعطاف‌پذیری را می‌توان با ..... بهبود بخشد.

الف. پیاده‌روی

ب. حرکات سبک

ج. حرکات کششی

د. حرکات ورزشی

۳۰. با دقت در تصویر زیر که مسیر حرکت در یک تست ورزشی را نشان می‌دهد مشخص کنید که تصویر مربوط به سنجش

کدام قابلیت جسمانی است؟

الف. اندازه‌گیری توان

ب. اندازه‌گیری استقامت

ج. اندازه‌گیری سرعت

د. اندازه‌گیری چابکی

