

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ نوشته:

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ نوشته:

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

ردیفه تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- بهبود "حس اعتماد به نفس و خودکارآمدی" جزء کدامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. اهداف جسمانی ۲. اهداف تربیتی ۳. اهداف اجتماعی ۴. اهداف روانی

۲- در کدام دستگاه، همه مواد غذایی انرژی زا به ویژه قندها و چربی‌ها به همراه اکسیژن کامل تجزیه می‌شود؟

۱. کراتین فسفات ۲. هوازی ۳. اسیدلاکتیک ۴. غیر هوازی

۳- برای محاسبه وزن چربی، مناسب‌ترین روش کدام است؟

۱. اندازه‌گیری لایه چربی شکم ۲. اندازه‌گیری چربی کل بدن ۳. محاسبه سطح مقطع عضلات ۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

۴- برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

۱. ۱۰ الی ۱۵ ۲. ۲۹ الی ۳۰ ۳. ۵۰ الی ۸۰ ۴. ۹۵

۵- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می‌نامند؟

۱. برنامه کنترل وزن ۲. رژیم غذایی ۳. موازنۀ انرژی ۴. تعادل غذایی

۶- برای اندازه‌گیری مستقیم انعطاف‌پذیری، از کدامیک از موارد زیر استفاده می‌شود؟

۱. کالیپر ۲. گونیامتر ۳. دینامومتر ۴. اسپیرومتر

۷- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می‌رسد؟

۱. قبل از بلوغ ۲. در دوران جوانی ۳. بعد از بلوغ ۴. در دوران کودکی

۸- حرکت "درازو نشست" برای ارزیابی کدامیک از موارد زیر استفاده می‌شود؟

۱. قدرت عضلات شکم ۲. استقامت عضلانی عضلات کمربند شانه‌ای ۳. استقامت عضلانی عضلات شکم ۴. قدرت عضلات کمربند شانه‌ای

۹- کدام سیت، سریع‌ترین روش دستیابی به قدرت است؟

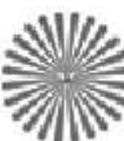
۱. سیت ۴ تکرار ۲. سیت ۵ تکرار ۳. سیت ۳ تکرار ۴. سیت ۶ تکرار

۱۰- کدام مورد جزء حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی نیست؟

۱. تندرستی ۲. حرکات موزون ۳. تفریحات سالم ۴. فراغت

۱۱- سریع‌ترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

۱. اسیدلاکتیک ۲. اکسیژن ۳. فسفازن ۴. هوازی



سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ نوشته:

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ نوشته:

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

ردیفه تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۲- کدام یک از آزمون های زیر، سرعت حرکت را می سنجد؟

۱. دوی ۳۰ متر ۲. دوی ۸۰۰ متر ۳. دوی رفت و برگشت ۴. دوی زیکزاک

۱۳- چابکی در کدام یک از موارد زیر، نقش کمتری دارد؟

۱. اسکی ۲. فوتبال ۳. بدمنتون ۴. دوی ماراتن

۱۴- کدام گزینه زیر صحیح است؟

۱. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می شود. ۲. آسیب دیدگی در کشش غیرفعال بیشتر است. ۳. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد. ۴. کشش غیرفعال از سالم ترین و متداول ترین روش های کشش محسوب می شود.

۱۵- رایج ترین و مؤثر ترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. تمرینات ایتروال ۲. تمرینات تناوبی ۳. تمرینات با وزنه ۴. تمرینات تداومی

۱۶- محاسبه مقدار وزنه، در کدام یک از روش های زیر مشکل تر است؟

۱. واتکینز ۲. مک کوئین ۳. پیرامیدی ۴. دلورم

۱۷- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

۱. ۱۰ درصد ۲. ۲۰ درصد ۳. ۳۰ درصد ۴. ۴۰ درصد

۱۸- قند میوه را چه می نامند؟

۱. فروکتوز ۲. گالاکتوز ۳. ساکاروز ۴. لاکتوز

۱۹- بی خوابی، به واسطه کمبود کدام یک از موارد زیر بروز می کند؟

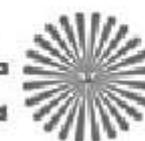
۱. ویتامین C ۲. پروتئین ۳. گلیکوژن کبدی ۴. هیپوفیز

۲۰- اختلال در عملکرد کدام یک از غدد زیر، ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

۱. پانکراس ۲. فوق کلیوی ۳. هیپوتالاموس ۴. هیپوفیز

۲۱- کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی زیر، مرتبط با ورزش و آمادگی حرکتی است؟

۱. قدرت ۲. انعطاف پذیری ۳. استقامت عمومی ۴. توان



سری سوال: ۱ بک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ نوشته:

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ نوشته:

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

ردیفه تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۲- در سنین رشد، موقع وقوع بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها، مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

۴. پروتئین‌ها

۳. ویتامین‌ها

۲. کربوهیدرات‌ها

۱. چربی‌ها

۲۳- در چاقی هیپرپلاسیا، کدام مورد زیر رخ می‌دهد؟

۲. وزن تمام بدن کاهش می‌یابد.

۱. مایع میان‌بافتی سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.

۴. تری‌گلیسیرید سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.

۳. تعداد سلول‌های چربی افزایش می‌یابد.

۲۴- در ورزش‌هایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می‌انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تأمین می‌کند؟

CP . ۴

۳. فسفات‌ن

۲. اسیدلاکتیک

۱. هوایی

۲۵- مقدار ذخایر CP، حدوداً چند برابر ATP است؟

۶ . ۴

۴ . ۳

۳ . ۲

۲ . ۱

۲۶- آزمون خطکش ۵۰ سانتی‌متر، برای اندازه‌گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می‌شود؟

۴. هماهنگی

۳. تعادل

۲. سرعت عکس‌العمل

۱. سرعت

۴. ۱۳۵۰ گرم

۳. ۹۰۰ گرم

۲. ۷۰۰ گرم

۱. ۶۰۰ گرم

۲۷- کاهش وزن بدن، برای زنان ورزشکار بهتر است در هفته چقدر باشد؟

۴. تمرين با وزنه

۳. سن و جنس

۲. توده عضلانی

۱. ساختمان مفصل

۴. تسهیل در واکنش‌های سوخت و سازی بدن

۴. افزایش بروندۀ قلبی

۱. افزایش زمان بازتاب

۳. افزایش ظرفیت سیستم هوایی

۲۸- کدام یک از موارد زیر، اهداف گرم کردن را دنبال نمی‌کند؟

۴. افزایش سرعت در مردان، معمولاً تا حدود چه سنی به حداقل می‌رسد؟

۳. ۲۲ سال

۲. ۲۰ سال

۱. ۱۶ تا ۱۷ سال

شمار سؤال	الف	ب	ج	د	ماسخ صحيح	وضعیت کلید
۱				X	د	عادی
۲			X		ب	عادی
۳			X		ج	عادی
۴		X			ب	عادی
۵			X		ج	عادی
۶		X			ب	عادی
۷	X				الف	عادی
۸			X		ج	عادی
۹				X	د	عادی
۱۰				X	د	عادی
۱۱			X		ج	عادی
۱۲	X				الف	عادی
۱۳				X	د	عادی
۱۴		X			ب	عادی
۱۵			X		ج	عادی
۱۶	X				ج	عادی
۱۷				X	ب	عادی
۱۸	X				الف	عادی
۱۹		X			الف	عادی
۲۰				X	ج	عادی
۲۱		X			د	عادی
۲۲			X		د	عادی
۲۳		X			ج	عادی
۲۴	X				الف	عادی
۲۵				X	ب	عادی
۲۶		X			ب	عادی
۲۷		X			ج	عادی
۲۸	X				الف	عادی
۲۹				X	الف	عادی
۳۰	X				ب	عادی