

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه ۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از:

گد سری سؤال: یک (۱)

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

۱. در اغلب رشته‌های ورزشی هنگام تنظیم برنامه تمرین، معمولاً دستگاه انرژی مورد توجه قرار می‌گیرد.

ب. سه

الف. کل دستگاه‌های انرژی

د. یک یا دو

ج. یک

۲. در سنین رشد، مواقع بیماری عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

د. مواد معدنی

ج. پروتئین‌ها

ب. چربی‌ها

الف. کربوهیدرات

۳. به ازای هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، چند گرم چربی ذخیره می‌گردد؟

د. چهار گرم

ج. سه گرم

ب. دو گرم

الف. یک گرم

۴. مدت زمان لازم برای سردکردن چقدر است؟

ب. ۱۵ دقیقه

الف. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه

د. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه

ج. ۲۰ دقیقه

۵. کدامیک از آزمون‌های زیر چابکی را می‌سنجد؟

ب. تست پله

الف. دوی ۳۰ متر

د. پرش عمودی

ج. دوی رفت و برگشت

۶. در صورتی که تمرینات کششی بویژه در جریان تمرینات سنگین و کار با وزنه انجام شود، ممکن است کدامیک از تغییرات زیر حاصل شود؟

الف. روند افزایش انعطاف بدن متوقف شود.

ب. انعطاف عضلات افزایش یابد.

ج. از میزان انعطاف عضلات و مفاصل کاسته شود.

د. روند افزایش انعطاف بدن کند شود.

۷. در سیستم هرمی برای بالا بردن قدرت، ست پنجم با چه وزنه ای انجام می‌شود؟

ب. ۸۵ درصد کل وزنه

الف. ۷۵ درصد کل وزنه

د. ۹۰ درصد کل وزنه

ج. ۸۰ درصد کل وزنه

۸. کدام گزینه مربوط به تمرینات پیش از فصل مسابقه است؟

ب. مسابقات رقابتی منظم

الف. رقابت‌های بین گروهی

د. وزنه تمرینی ۲ تا ۳ جلسه در هفته

ج. دویدن شدید ۱ تا ۲ جلسه در هفته

۹. در روش پیشنهادی ویرهد برای افزایش استقامت حرکات با درصد وزنه نوبت ۴۰ تکرار، انجام می‌شود.

د. ۵۰ تا ۶۰ درصد - شش

ج. ۱۵ تا ۳۰ درصد - ده

ب. ۷۰ درصد - سه

الف. ۲۵ تا ۵۰ - پنج

۱۰. محاسبه مقدار وزن در کدامیک از روشهای زیر مشکل تر است؟

د. پیرامیدی

ج. دلورم

ب. مک گوئین

الف. واتکینز

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه ۵۱۵۰

مجاز است.

استفاده از:

گد سری سؤال: یک (۱)

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

الف. ۱۰٪ ب. ۲۰٪ ج. ۳۰٪ د. ۴۰٪

۱۲. کدام یک از موارد زیر بر چابکی اثر ندارد؟

الف. قدرت ب. سرعت ج. استقامت د. توان

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

الف. تارچه ب. واحد حرکتی ج. نیروی عضلانی د. اهرم

۱۴. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می شود.

ب. آسیب دیدگی در کشش غیر فعال بیشتر است.

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

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

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

الف. قدرت ایستا ب. قدرت ج. قدرت پویا د. استقامت

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

الف. چربی ها ب. پروتئین ها ج. ویتامین ها د. قندها

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

الف. قبل از بلوغ ب. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن

ج. بعد از بلوغ د. در دوران کودکی

۱۸. مهمترین منابع گلیکوژن و جگر است.

الف. سیب زمینی ب. سبزیجات ج. گوشت د. غلات و حبوبات

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

الف. سرعت عکس العمل ب. سرعت حرکت ج. سرعت کل بدن د. سرعت عضو

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 چشمان باز می ایستد و سعی می کند کتابی را روی سر خود نگه دارد."

الف. عملکرد گوش داخلی در تعادل در حال سکون ب. عملکرد گوش داخلی در تعادل حرکتی

ج. عملکرد پروپریوسپتورها در حفظ تعادل د. تعادل حرکتی و تعادل سکون

