

**استان:**
**کارشناسی (سترن- تجمیع- ناپیوسته)**

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

 پیام نور  
 خبرگزاری  
 دانشجویان

**PNU.COM**  
 PNU News Agency

مجاز است.

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه ۵۱۵۰



استفاده از:

کد سوال: یک (۱)

**امام خمینی (ره):** این محروم 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 سینین رشد، موقع بیماری عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

د. مواد معده‌نی

ج. پروتئین‌ها

ب. چربی‌ها

الف. کربوهیدرات

د. چهار گرم

ج. سه گرم

ب. دو 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 ۹۰ درجه، سمت 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. دوین شدید ۱ تا ۲ جلسه در هفته

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

الف. ۲۵٪ تا ۵۰٪ پنچ

ب. ۷۰٪ درصد سه

ج. ۱۵٪ تا ۳۰٪ درصد ۵

د. ۵۰٪ تا ۶۰٪ درصد شش

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

د. پیرامیدی

ج. دلورم

ب. مک گوئین

الف. واتکینز

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| الف. کدامیک از موارد زیر بر چاپکی اثر ندارد؟                       | ب. سرعت   | ج. استقامت   | د. توان   |
| ۱۲. به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن ..... گویند.           | الف. قدرت   | ب. سرعت  | ج. استقامت  |
| ۱۳. د. اهرم  | الف. تارچه  | ب. واحد حرکتی  | ج. نیروی عضلانی   |
| 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.                               | د. اهرم   |
| ۱۵. فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال ..... است.              | ج. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.   | د. دستگاه هوازی به دستگاه ATP-CP معروف است.                            | الف. کشش ایستا  |
| ۱۶. مهم ترین منبع اصلی سوخت در فعالیت کوتاه مدت و سنگین ..... است. | الف. چربی ها  | ب. پروتئین ها  | ج. قندها  |
| ۱۷. هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداقل می رسد؟               | الف. قبل از بلوغ  | ب. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن   | د. سرعت اضطرابات  |
| ۱۸. مهمترین منابع گلیکوژن ..... و جگر است.                         | ج. بعد از بلوغ  | د. در دوران کودکی  | الف. سیبزمینی   |
| ۱۹. فاصله زمانی بین حرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟         | الف. سرعت عکس العمل   | ب. سرعت کل بدن   | د. سرعت اضطرابات  |
| ۲۰. کدام عبارت زیر <u>غلط</u> 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. |
| ۲۱. آزمون زیر به چه منظور است؟                                     | د. برای افزایش حجم عضلات علاوه بر انجام تمرینات ویژه مصرف مواد پروتئینی توصیه می شود. | "فرد با چشم انداز می ایستد و سعی می کند کتابی را روی سر خود نگه دارد." | الف. عملکرد گوش داخلی در تعادل در حال سکون                        |
|  | ب. تعادل حرکتی و تعادل سکون   | ج. عملکرد پروپریوسیتورها در حفظ تعادل                                  | د. تعادل گوش داخلی در تعادل در حال سکون                           |

## کارشناسی (ستنی - تجمیع - ناپیوسته)

استان:

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

پیام نور  
دانشجویان  
خبرگزاری

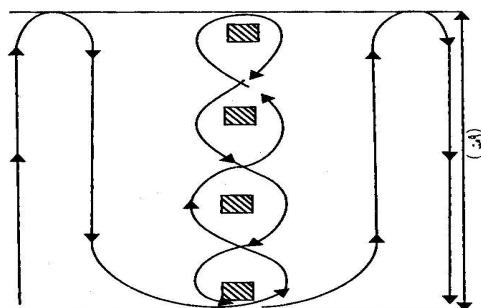
**PNUNA.COM**  
PNU News Agency

مجاز است.

نام درس: تربیت بدنی ۱  
رشته تحصیلی / گذ درس: کلیه رشته های علوم پایه ۵۱۵۰

استفاده از:

گذ سوال: یک (۱)



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

کدام قابلیت جسمانی است؟

- الف. اندازه گیری توان
- ب. اندازه گیری استقامت
- ج. اندازه گیری سرعت
- د. اندازه گیری چابکی

۲۹. انعطاف پذیری را می توان با ..... بهبود بخشد.

- الف. پیاده روی
- ب. حرکات سبک
- ج. حرکات کششی
- د. حرکات ورزشی

۲۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟  
الف. انعطاف در مردان و زنان تفاوتی ندارد.  
ج. فعالیت نقشی در انعطاف بدنی ندارد.

۲۷. تندرستی، ..... و حرکات موزون به عنوان حوزه های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده اند.

- الف. ورزش های آبی و کوهنوردی
- ج. ورزش

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

- الف. ترس
- ج. کم تحرک
- ب. عدم رشد هماهنگ بین اندام های تحتانی و فوقانی
- د. همه موارد

۲۷. تندرستی، ..... و حرکات موزون به عنوان حوزه های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده اند.

- الف. ورزش های آبی و کوهنوردی
- ج. ورزش

۲۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. انعطاف در مردان و زنان تفاوتی ندارد.  
ج. فعالیت نقشی در انعطاف بدنی ندارد.

۲۹. ب. یک فرد فعال نسبت به فرد غیرفعال دارای انعطاف بیشتری است.  
د. سن در انعطاف بدن اثری ندارد.

۲۹. انعطاف پذیری را می توان با ..... بهبود بخشد.

- الف. پیاده روی
- ب. حرکات سبک
- ج. حرکات کششی
- د. حرکات ورزشی

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

کدام قابلیت جسمانی است؟

- الف. اندازه گیری توان
- ب. اندازه گیری استقامت
- ج. اندازه گیری سرعت
- د. اندازه گیری چابکی