



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

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

- ۰۱ اهداف جسمانی ۰۲ اهداف تربیتی ۰۳ اهداف اجتماعی ۰۴ اهداف روانی

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

- ۰۱ کراتین فسفات ۰۲ هوازی ۰۳ اسیدلاکتیک ۰۴ غیر هوازی

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

- ۰۱ اندازه‌گیری لایه چربی شکم ۰۲ اندازه‌گیری چربی کل بدن
۰۳ اندازه‌گیری لایه چربی زیرپوستی بوسیله کالیپر ۰۴ محاسبه سطح مقطع عضلات

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

- ۰۱ ۱۰ الی ۱۵ ۰۲ ۲۹ الی ۳۰ ۰۳ ۵۰ الی ۸۰ ۰۴ ۸۰ الی ۹۵

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

- ۰۱ برنامه کنترل وزن ۰۲ رژیم غذایی ۰۳ موازنه انرژی ۰۴ تعادل غذایی

۶- برای اندازه‌گیری مستقیم انعطاف پذیری، از کدام یک از موارد زیر استفاده می‌شود؟

- ۰۱ کالیپر ۰۲ گونیامتر ۰۳ دینامومتر ۰۴ اسپرئومتر

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

- ۰۱ قبل از بلوغ ۰۲ در دوران جوانی ۰۳ بعد از بلوغ ۰۴ در دوران کودکی

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

- ۰۱ قدرت عضلات شکم ۰۲ قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای
۰۳ استقامت عضلانی عضلات شکم ۰۴ استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه‌ای

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

- ۰۱ ست ۴ تکرار ۰۲ ست ۵ تکرار ۰۳ ست ۳ تکرار ۰۴ ست ۶ تکرار

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

- ۰۱ تندرستی ۰۲ حرکات موزون ۰۳ تفریحات سالم ۰۴ فراغت

۱۱- سریع‌ترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

- ۰۱ اسیدلاکتیک ۰۲ اکسیژن ۰۳ فسفاژن ۰۴ هوازی



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۲- کدام یک از آزمون‌های زیر، سرعت حرکت را می‌سنجد؟

- ۰۱ دوی ۳۰ متر ۰۲ دوی ۸۰۰ متر ۰۳ دوی رفت و برگشت ۰۴ دوی زیگزاک

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

- ۰۱ اسکی ۰۲ فوتبال ۰۳ بدمینتون ۰۴ دوی ماراتون

۱۴- کدام گزینه زیر صحیح است؟

- ۰۱ کشش فعال با کمک دستگاه انجام می‌شود.
۰۲ آسیب‌دیدگی در کشش غیرفعال بیشتر است.
۰۳ در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.
۰۴ کشش غیرفعال از سالم‌ترین و متداول‌ترین روش‌های کشش محسوب می‌شود.

۱۵- رایج‌ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

- ۰۱ تمرینات اینتروال ۰۲ تمرینات تناوبی ۰۳ تمرینات با وزنه ۰۴ تمرینات تداومی

۱۶- محاسبه مقدار وزنه، در کدام یک از روش‌های زیر مشکل‌تر است؟

- ۰۱ واتکینز ۰۲ مک کوئین ۰۳ پیرامیدی ۰۴ دلورم

۱۷- افزایش دو درجه سانتی‌گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می‌دهد؟

- ۰۱ ۱۰ درصد ۰۲ ۲۰ درصد ۰۳ ۳۰ درصد ۰۴ ۴۰ درصد

۱۸- قند میوه را چه می‌نامند؟

- ۰۱ فروکتوز ۰۲ گالاکتوز ۰۳ ساکاروز ۰۴ لاکتوز

۱۹- بی‌خوابی، به واسطه کمبود کدام یک از موارد زیر بروز می‌کند؟

- ۰۱ ویتامین C ۰۲ ویتامین K ۰۳ پروتئین ۰۴ گلیکوژن کبدی

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

- ۰۱ پانکراس ۰۲ فوق کلیوی ۰۳ هیپوتالاموس ۰۴ هیپوفیز

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

- ۰۱ قدرت ۰۲ انعطاف‌پذیری ۰۳ استقامت عمومی ۰۴ توان



زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۲- در سنین رشد، مواقع وقوع بیماری های عفونی، سوختگی ها و التیام زخم ها، مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

- ۰۱ چربی ها ۰۲ کربوهیدرات ها ۰۳ ویتامین ها ۰۴ پروتئین ها

۲۳- در چاقی هیپرپلاسیا، کدام مورد زیر رخ می دهد؟

- ۰۱ مایع میان بافتی سلول های چربی افزایش می یابد.
۰۲ وزن تمام بدن کاهش می یابد.
۰۳ تعداد سلول های چربی افزایش می یابد.
۰۴ تری گلیسیرید سلول های چربی افزایش می یابد.

۲۴- در ورزش هایی که بیش از ۳ دقیقه به طول می انجامد، کدام دستگاه زیر انرژی مورد نیاز را تأمین می کند؟

- ۰۱ هوای ۰۲ اسیدلاکتیک ۰۳ فسفاژن ۰۴ CP

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

- ۰۱ ۲ ۰۲ ۳ ۰۳ ۴ ۰۴ ۶

۲۶- آزمون خط کش ۵۰ سانتی متر، برای اندازه گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می شود؟

- ۰۱ سرعت ۰۲ سرعت عکس العمل ۰۳ تعادل ۰۴ هماهنگی

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

- ۰۱ ۶۰۰ گرم ۰۲ ۷۰۰ گرم ۰۳ ۹۰۰ گرم ۰۴ ۱۳۵۰ گرم

۲۸- مهم ترین عامل تعیین کننده نوع حرکت در مفصل چیست؟

- ۰۱ ساختمان مفصل ۰۲ توده عضلانی ۰۳ سن و جنس ۰۴ تمرین با وزنه

۲۹- کدام یک از موارد زیر، اهداف گرم کردن را دنبال نمی کند؟

- ۰۱ افزایش زمان بازتاب ۰۲ تسهیل در واکنش های سوخت و سازی بدن
۰۳ افزایش ظرفیت سیستم هوایی ۰۴ افزایش برون ده قلبی

۳۰- افزایش سرعت در مردان، معمولاً تا حدود چه سنی به حداکثر می رسد؟

- ۰۱ ۱۶ تا ۱۷ سال ۰۲ ۲۰ سال ۰۳ ۲۲ سال ۰۴ ۲۴ سال