

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدام مورد زیر، وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا است؟

۱. دینامومتر ۲. گونیامتر ۳. فلکسومتر لیتون ۴. سکوی توازن

۲- تارهای عضلانی قرمز بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیتهای دارند

۱. میتوکندری- غیر هوازی ۲. میتوکندری- هوازی
۳. اکسیژن- هوازی ۴. اکسیژن- غیر هوازی

۳- تحقیقات نشان داده است که ست تمرین با چند تکرار سریعترین روش دستیابی به قدرت است؟

۱. سه ۲. پنج ۳. شش ۴. هشت

۴- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می نامند؟

۱. قدرت عضلانی ۲. تحمل ۳. استقامت عضلانی ۴. چابکی

۵- تحلیل رفتن عضلات بدن به دنبال بیماری را چه می نامند؟

۱. هیپرتروفی ۲. آتروفی ۳. هیپرپلازی ۴. ناهنجاری اسکلتی

۶- کدامیک از عوامل مغذی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش ندارند؟

۱. مواد معدنی ۲. ویتامین ها ۳. کربوهیدرات ها ۴. آب

۷- کدام گزینه زیر، از اجزا آمادگی جسمانی مرتبط با مهارتهای ورزشی (آمادگی حرکتی) نمی باشد؟

۱. چابکی ۲. هماهنگی ۳. قدرت ۴. سرعت

۸- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می رسد؟

۱. در دوران کودکی ۲. بعد از ۵ دقیقه گرم کردن
۳. قبل از بلوغ ۴. بعد از بلوغ

۹- زنانی که دارای ۲۳ الی ۲۶ درصد چربی هستند، در چه طبقه ای از نظر وزن قرار می گیرند؟

۱. شروع چاقی ۲. چاق ۳. فربه ۴. وزن مطلوب

۱۰- سرعت اجرای حرکت در مردان و زنان به ترتیب در چند سالگی به حداکثر می رسد؟

۱. ۱۸ و ۱۸ ۲. ۲۰ و ۱۷-۱۶ ۳. ۲۸ و ۲۲-۲۰ ۴. ۱۶ و ۲۲

۱۱- برای حفظ قدرت به دست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم است؟

۱. یک جلسه ۲. دو جلسه ۳. سه جلسه ۴. چهار جلسه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

سری سوال: ۱ یک



۱۲- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت را چه می نامند؟

۱. سرعت ۲. انعطاف ۳. قدرت ۴. هماهنگی

۱۳- کدام گزینه جزء اهداف و اثرات گرم کردن محسوب نمی شود؟

۱. افزایش ظرفیت سیستم هوایی ۲. افزایش سوخت و ساز
۳. تحریکات دستگاه گردش خون ۴. افزایش زمان بازتاب

۱۴- رایج ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. تمرینات اینتروال ۲. تغذیه مناسب
۳. شروع ورزش از کودکی ۴. تمرینات با وزنه

۱۵- از اکسیداسیون هر گرم چربی، چند کیلو کالری انرژی حاصل می شود؟

۱. ۴ ۲. ۸ ۳. ۹ ۴. ۱۱

۱۶- "توانایی تغییر مسیر بدن یا بخشی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمام تر" را چه می نامند؟

۱. چابکی ۲. استقامت ۳. تعادل ۴. هماهنگی

۱۷- بالا بردن "اعتماد به نفس" از طریق ورزش، جزء کدامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. جسمانی ۲. اجتماعی ۳. فردی ۴. روانی

۱۸- استقامت عضلانی بیشتر به کدامیک از فاکتورهای زیر مربوط می شود؟

۱. سرعت ۲. قدرت ۳. توان ۴. انعطاف پذیری

۱۹- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد. ۲. وزن تمام بدن کاهش می یابد.
۳. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد. ۴. مایع میان بافتی سلول های چربی افزایش می یابد.

۲۰- برای محاسبه وزن چربی بدن، مناسب ترین روش کدام است؟

۱. اندازه گیری چربی کل بدن ۲. اندازه گیری لایه چربی شکم
۳. محاسبه سطح مقطع عضلات ۴. اندازه گیری لایه چربی زیر پوستی بوسیله کالیپر

۲۱- کدام یک از مواد غذایی زیر انرژی زا هستند؟

۱. کربوهیدرات ها ۲. چربی ها ۳. پروتئین ها ۴. هر سه مورد فوق

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

سری سوال: ۱ یک



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

۱. فسفاژن ۲. CP ۳. هوازی ۴. اسید لاکتیک

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

۱. سرعت ۲. هماهنگی ۳. سرعت عکس العمل ۴. تعادل

۲۴- کدام یک از موارد زیر، به عنوان حزه های وابسته تربیت بدنی و ورزش شناخته شده اند؟

۱. تندرستی ۲. تفریحات سالم ۳. حرکات موزون ۴. هر سه مورد فوق

۲۵- به نظر کارشناسان اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم وزن اضافی بدنش را کم کند، باید طی چند هفته باشد؟

۱. ۴-۵ هفته ۲. ۶-۷ هفته ۳. ۸-۹ هفته ۴. ۱۰-۱۱ هفته

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

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

۲۷- عضلات، چربی و کدام مورد زیر، سه جزء اصلی بدن را تشکیل می دهند؟

۱. استخوان ها ۲. خون ۳. اعصاب ۴. بافت ها

۲۸- مدت زمان لازم برای سرد کردن کدام است؟

۱. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه ۲. ۱۵ دقیقه ۳. ۲۰ دقیقه ۴. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه

۲۹- به تار عصبی و تارهای عضلانی تحت پوشش آن چه می گویند؟

۱. تارچه ۲. واحد حرکتی ۳. نیروی عضلانی ۴. اهرم

۳۰- هر قدر سطح آمادگی جسمانی بدن بالاتر رود، میزان ضربان قلب چه تغییری می کند؟

۱. تغییر نمی کند. ۲. گاهی افزایش و گاهی کاهش می یابد.

۳. کاهش می یابد. ۴. افزایش می یابد.