



نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه (۱۲۱۵۱۵۰)

88-89-2

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. میزان مطلوب چربی در مردان و زنان کدام است؟
الف. ۸٪ و ۵٪ ب. ۱۲٪ و ۱۸٪ ج. ۲۰٪ و ۲۶٪ د. ۳۴٪ و ۳۱٪
۲. فاصله زمان بین ارائه محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می‌نامند؟
الف. سرعت کل بدن ب. سرعت حرکت ج. سرعت عکس العمل د. سرعت عضو
۳. مهم‌ترین و ارزان‌ترین منبع انرژی در تغذیه انسان چیست؟
الف. کربوهیدرات ب. چربی ج. پروتئین د. چربی + کربوهیدرات
۴. حرکات موزون، فعالیت‌های آمیخته از حرکت و است.
الف. هنر ب. مهارت ج. استقامت د. علاقه
۵. به ازای چند کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، یک گرم چربی در بدن ذخیره می‌شود؟
الف. ۶/۳ ب. ۳/۶ ج. ۹/۳ د. ۳/۹
۶. میزان تأمین انرژی توسط دستگاه‌های انرژی در رشته کشتی چیست؟
الف. ۵ درصد فسفاژن و اسید لاکتیک و ۹۵ درصد اکسیژن
ب. ۹۰ درصد فسفاژن و اسید لاکتیک و ۱۰ درصد اکسیژن
ج. ۲۰ درصد فسفاژن، ۳۰ درصد اسید لاکتیک و ۵۰ درصد اکسیژن
د. ۳۴ درصد فسفاژن، ۳۳ درصد اسید لاکتیک و ۳۳ درصد اکسیژن
۷. آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای اندازه‌گیری کدام یک از مؤلفه‌های زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
الف. زمان عکس العمل ب. سرعت ج. چابکی د. استقامت عضلانی
۸. برای ارزیابی استقامت عضلانی عضلات شکم، انجام کدام حرکت مناسب است؟
الف. حرکت دراز و نشست روی سطح شیب دار ب. حرکت بارفیکس
ج. طناب زدن د. حرکت دراز و نشست
۹. کدامیک از سازگاری‌های زیر در اثر اجرای تمرینات استقامت عضلانی در بدن ایجاد نمی‌شود؟
الف. افزایش ذخایر انرژی ب. افزایش تراکم مویرگی عضله
ج. افزایش غلظت میوگلوبین عضله د. افزایش قطر تارهای FT
۱۰. در روش تا ۸۰ درصد حداکثر وزنه‌ای را که بتوان در حرکت خاص یک بار بلند کرد، مشخص نموده و سپس حرکت در سه نوبت یک تا شش تکراری انجام می‌شود.
الف. فلیک و گرامر ب. ویرمد ج. پیرامدی د. مک گوئین



نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه (۱۲۱۵۱۵۰)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. در تارهای قرمز اکسیژن بیشتری ذخیره شده است.

ب. تارهای قرمز، بیشتر در فعالیت‌های غیر هوازی شرکت دارند.

ج. در تارهای قرمز ذخیره گلوکز زیادی موجود است.

د. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را تعادل غذایی می‌گویند.

۱۲. مناسب ترین راه برای کم کردن وزن در افراد چاق چیست؟

الف. کسب کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

ب. کنترل رژیم غذایی و مصرف زیاد مایعات

ج. کاهش مصرف غذاهای چرب اشباع شده و افزایش مصرف غذاهای چرب اشباع نشده

د. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

۱۳. در فعالیت‌هایی مانند فوتبال که یک تا دو ساعت به طول می‌انجامد، تأمین انرژی به چه صورت است؟

الف. چربی‌ها

ب. ابتدا از طریق کربوهیدراتها و سپس چربی‌ها

ج. همه مواد غذایی انرژی زا

د. انرژی ذخیره شده در عضلات

۱۴. در حین تمرین، افزایش ضربان قلب فردی که آمادگی جسمانی بهتری دارد و فاصله ضربان‌ها است.

الف. بیشتر - کمتر

ب. کمتر - طولانی‌تر

ج. بیشتر - طولانی‌تر

د. کمتر - سریعتر

۱۵. آرام سازی عضلانی از اهداف کدامیک از حیطه‌های تربیت بدنی است؟

الف. اجتماعی

ب. روانی

ج. جسمانی

د. فردی

۱۶. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. همه نیازهای اجتماعی افراد از طریق ورزش برآورده می‌شود.

ب. ورزش در کاهش اضطراب بالقوه مؤثر است.

ج. ورزش در هر شرایطی ارزش‌های مثبت اجتماعی را به افراد انتقال می‌دهد.

د. کورنومتر برای اندازه‌گیری انواع سرعت (حرکت، عکس العمل و) به کار می‌رود.

۱۷. وقتی عضله احتیاج به نیروی اضافی داشته باشد، به ترتیب کدام دسته از تارهای عضلانی درگیر عمل می‌شود؟

الف. سفید الف - سفید ب - نوع قرمز

ب. نوع قرمز - نوع سفید

ج. نوع قرمز - نوع سفید الف - سفید ب

د. نوع سفید - نوع قرمز

۱۸. در صورتی که تمرینات کششی بویژه در جریان تمرینات سنگین و کار با وزنه انجام شود ممکن است:

الف. از میزان انعطاف عضلات و مفاصل کاسته شود.

ب. روند افزایش انعطاف بدن متوقف شود.

ج. انعطاف عضلات افزایش یابد.

د. روند افزایش انعطاف بدن کند شود.



نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه (۱۲۱۵۱۵۰)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۹. کدام گزینه زیر از اهداف و یا اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

الف. افزایش کارایی عضلات، تاندونها و لیگامنت‌ها

ب. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب

ج. افزایش زمان بازتاب و تسهیل شدن واکنش‌های سوخت و سازی

د. افزایش درجه حرارت بدن

۲۰. کاهش وزن بدن در هفته برای مردان غیر ورزشکار چقدر باشد بهتر است؟

الف. ۵۰۰ گرم

ب. ۶۰۰ گرم

ج. ۸۰۰ گرم

د. ۹۰۰ گرم

۲۱. گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید.

الف. سرعت امری ذاتی است.

ب. سرعت تمرین پذیر نیست.

ج. سرعت امری اکتسابی است.

د. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود.

۲۲. چابکی بچه‌ها تا چه سنی به طور مداوم افزایش می‌یابد؟

الف. تا حدود ۱۲ سالگی

ب. تا حدود هفت سالگی

ج. تا حدود ۸ سالگی

د. تا حدود چهار سالگی

۲۳. هماهنگی عصبی - عضلانی در چه زمانی به حداکثر می‌رسد؟

الف. در سن ۱۰ سالگی

ب. در دوران جوانی

ج. قبل از بلوغ

د. در سنین ۲۵ - ۲۰ سال

۲۴. برای اینکه خستگی دیرتر رخ دهد، از چه رژیم‌هایی باید استفاده کرد؟

الف. پرکربوهیدرات

ب. پرچربی

ج. کم چربی

د. پروتئین خالص

۲۵. مهمترین منابع گلیکوژن و است.

الف. شیر، میوه‌ها

ب. عسل، شیرینی

ج. قندها، سیب زمینی

د. گوشت، جگر

۲۶. حداکثر قدرت و نیروی تولیدی عضلانی زمانی است که

الف. بیشترین واحدهای حرکتی درفعالیت خاص درگیر باشند.

ب. عضلات قدرت بالایی داشته باشند.

ج. عضله درگیر، چابکی و توان بالایی داشته باشد.

د. انرژی لازم برای انقباض در عضله موجود باشد.

۲۷. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف. بین قدرت و استقامت عضلانی رابطه بسیار نزدیکی وجود دارد.

ب. سلولهای عضلانی قرمز و سفید به ترتیب درگیر فعالیت می‌شوند.

ج. زمانی که نیروی کم عضلانی مورد نیاز باشد تنها سلولهای عضلانی سفید درگیر عمل می‌شود.

د. کشش‌های بالستیکی ممکن است باعث افزایش قدرت اکسنتریکی شود.



دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون

پیمایش دوم ۸۶-۸۷

کارشناسی (استی) و کارشناسی ارشد - مهندسی - مهندسی عمران

نام درس: تربیت بدنی (۱)

رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه (۱۲۱۵۱۵۰)

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ندارد

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۸. منظور از دستگاه انتقال اکسیژن کدام است؟

الف. دستگاه تنفس است.

ب. دستگاه‌های قلبی عروقی و تنفسی است.

ج. ریه‌ها، کیسه‌های هوایی و مجاری تنفسی است.

د. سیستم تبادلات گازهای تنفسی است.

۲۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری نمی‌باشد؟

الف. ساختار مفصل ب. سن و جنس ج. توده بافت چربی د. پیشینه تمرین

۳۰. اگر ورزشکاری بخواهد ۴/۵ کیلوگرم از وزن اضافی خود را کاهش دهد، چه مدت زمان برای این کار توصیه می‌شود؟

الف. ۳-۴ هفته ب. ۴-۵ ماه ج. ۳ هفته د. ۴-۵ هفته

1	ج
2	ب
3	ب
4	الف
5	ج
6	ب
7	ب
8	ج
9	ب
10	ب
11	الف
12	ب
13	ب
14	ب
15	ب
16	ب
17	ج
18	الف
19	ج
20	ب
21	الف
22	الف
23	ج
24	الف
25	ب
26	الف
27	ج
28	ب
29	ج
30	ب