

کارشناسی

حضرت علی(ع): ارزش هر کس به میزان دانایی و تخصص اوست

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱- کدام عبارت زیر نادرست است؟

- ۱. دستگاه اکسیژن (هوازی) یکی از دستگاه‌های تولید انرژی در بدن است.
- ۲. ویتامین‌ها و مواد معدنی یکی از گروه‌های غذایی برای تولید انرژی در بدن می‌باشند.
- ۳. میزان چابکی با خستگی کاهش می‌یابد.
- ۴. قدرت عضلانی در تعادل مؤثر است.

۲- قابلیت بازگشت به حالت اولیه و مقاومت در برابر خستگی، از نتایج کدام یک از اهداف تربیت بدنی است؟

- ۱. جسمانی
- ۲. روانی
- ۳. اجتماعی
- ۴. فردی

۳- آزمون زیر با چه هدفی انجام می‌شود؟

((آزمون با چشمان بسته روی یک پا می‌ایستند.))

- ۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
- ۲. سنجش تعادل حرکتی بدن
- ۳. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل
- ۴. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۴- سرعت اجرای حرکات بدن در نزد مردان در چه سنی به حداکثر می‌رسد؟

- ۱. ۱۶ الی ۱۷ سالگی
- ۲. ۲۲ سالگی
- ۳. ۲۰ سالگی
- ۴. ۲۴ سالگی

۵- آزمون دراز و نشست کدام فاکتور آمادگی جسمانی را ارزیابی می‌کند؟

- ۱. قدرت و توان عضلانی عضلات شکم
- ۲. استقامت عضلانی شکم
- ۳. قدرت عضلانی عضلات شکم
- ۴. توان عضلانی عضلات شکم

۶- کدام یک از موارد زیر انرژی را نیست؟

- ۱. ویتامین‌ها
- ۲. پروتئین‌ها
- ۳. چربی‌ها
- ۴. کربوهیدرات‌ها

۷- تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر است؟

- ۱. عکس العمل
- ۲. هماهنگی
- ۳. چابکی
- ۴. تعادل

۸- تارهای عضلانی قرمز بیشتری دارند و نقش مهمتری در فعالیت‌های دارند.

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

کارشناسی

حضرت علی(ع): ارزش هر کس به میزان دانایی و تخصص اوست

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۹- در کدام تمرینات، قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می یابد؟

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

۱۰- کدام گروه از مواد غذایی زیر، در تنظیم اعمال بدن نقش مهم تری را به عهده دارند؟

- ۱. چربی ها و کربوهیدرات ها
- ۲. چربی ها، کربوهیدرات ها و پروتئین
- ۳. پروتئین ها، مواد معدنی و چربی ها
- ۴. پروتئین، مواد معدنی، ویتامین ها و آب

۱۱- کدام یک از گزینه های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نا درست است؟

- ۱. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.
- ۲. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت کمتری دارد.
- ۳. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد-محور است.
- ۴. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش اجتماعی است.

۱۲- هنگامی که هدف تنها آمادگی عمومی بدن باشد، ممکن است در آن درگیر بشود.

- ۱. دستگاه اسیدلاکتیک
- ۲. دستگاه فسفاژن
- ۳. همه دستگاه های انرژی
- ۴. دستگاه هوازی (اکسیژن)

۱۳- کدام یک از موارد زیر، از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

- ۱. سرعت
- ۲. قدرت
- ۳. استقامت
- ۴. ترکیب بدنی

۱۴- در چاقی هیپرپلاسیا:

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

۱۵- در کدام یک از مراحل کشش ایستا، تا مرز درد پیش خواهیم رفت؟

- ۱. مرحله شروع
- ۲. کشش آسان
- ۳. کشش توسعه یافته
- ۴. کشش مؤثر

۱۶- تربیت بدنی فرابندی است آموزشی- تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق است.

- ۱. بهبود سطح کیفی زندگی
- ۲. فعالیت جسمانی
- ۳. تفریحات سالم
- ۴. حرکات موزون

کارشناسی

حضرت علی(ع): ارزش هر کس به میزان دانایی و تخصص اوست

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱۷- کدام یک از گزینه‌های زیر، از اهداف و اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟

- ۱. کاهش درجه حرارت بدن
- ۲. افزایش متابولیسم مواد غذایی
- ۳. افزایش سرعت انقباض عضلات
- ۴. کاهش زمان بازتاب

۱۸- " توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی " تعریف کدام گزینه است؟

- ۱. استقامت عضلانی
- ۲. قدرت عضلانی
- ۳. توان عضلانی
- ۴. توانایی عمومی

۱۹- ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه فرد می‌شود.

- ۱. پایداری
- ۲. قدرت
- ۳. توان
- ۴. سرعت

۲۰- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می‌شود؟

- ۱. اکسنتریک
- ۲. ایزومتریک
- ۳. کانسنتریک
- ۴. ایزوکنتریک

۲۱- منظور از دستگاه انتقال اکسیژن:

- ۱. دستگاه‌های قلبی عروقی و تنفسی است
- ۲. دستگاه تنفس است
- ۳. ریه ها، کیسه‌های هوایی و مجاری تنفسی است
- ۴. سیستم تبادلات گازهای تنفسی است

۲۲- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید؟

- ۱. سرعت کاملاً تمرین‌پذیر است
- ۲. سرعت امر اکتسابی است
- ۳. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود
- ۴. سرعت امری ذاتی است

۲۳- در کدام یک از دستگاه‌های زیر، قندها به صورت ناقص در غیاب اکسیژن می‌سوزند و تولید مقدار کمی انرژی می‌کنند؟

- ۱. کراتین فسفات
- ۲. اسیدلاکتیک
- ۳. هوازی
- ۴. ATP-CP

۲۴- کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

- ۱. افزایش انعطاف‌پذیری
- ۲. کاهش خطر آسیب‌دیدگی
- ۳. بهبود وضعیت بدن
- ۴. افزایش عملکرد جسمانی و ترکیب

۲۵- اکسیداسیون چربی‌ها می‌تواند کل انرژی مصرفی لازم برای کارهای عضلانی که با شدت انجام می‌شود را تأمین کند.

- ۱. متوسط
- ۲. متوسط و سبک
- ۳. بالا
- ۴. متوسط و بالا

کارشناسی

حضرت علی(ع): ارزش هر کس به میزان دانایی و تخصص اوست

تعداد سوالات: نستی: ۳۰: تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۲۶- کدام آزمون زیر سرعت حرکت را می‌سنجد؟

- ۰۱. دوی رفت و برگشت
- ۰۲. دوی ۸۰۰ متر
- ۰۳. پرش عمودی
- ۰۴. دوی ۳۰ متر

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

- ۰۱. ۲ هفته
- ۰۲. ۲-۳ ماه
- ۰۳. ۴-۵ ماه
- ۰۴. ۴-۵ هفته

۲۸- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

- ۰۱. سرخرگ صورتی
- ۰۲. سرخرگ رانی
- ۰۳. سرخرگ بازویی
- ۰۴. سرخرگ جلوی پا

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

- ۰۱. ویکینز
- ۰۲. مک گوئین
- ۰۳. دلورم
- ۰۴. پیرامیدی

۳۰- چقدر درصد ضربان قلب در دویدن‌های تداومی مناسب است؟

- ۰۱. ۹۰ تا ۱۰۰ درصد
- ۰۲. ۷۰ تا ۸۵ درصد
- ۰۳. ۵۰ تا ۶۵ درصد
- ۰۴. ۴۰ تا ۵۵ درصد

| تربیت بدنی 1 | |
|--------------|-----|
| 90-91-2 | |
| 1 | ب |
| 2 | الف |
| 3 | ج |
| 4 | ح |
| 5 | ب |
| 6 | الف |
| 7 | د |
| 8 | ح |
| 9 | الف |
| 10 | د |
| 11 | د |
| 12 | ح |
| 13 | الف |
| 14 | الف |
| 15 | د |
| 16 | ب |
| 17 | الف |
| 18 | الف |
| 19 | الف |
| 20 | الف |
| 21 | الف |
| 22 | د |
| 23 | ب |
| 24 | الف |
| 25 | ب |
| 26 | د |
| 27 | د |
| 28 | د |
| 29 | د |
| 30 | ب |