

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

نوع آزمون: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱- کدام آزمون زیر توان را می سنجد؟

- ۰۱. دوی سرعت
- ۰۲. دوی ۴×۹ متر
- ۰۳. پرش عمودی
- ۰۴. خط کش

۲- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود را چه می گویند؟

- ۰۱. استقامت
- ۰۲. قدرت
- ۰۳. توان
- ۰۴. چابکی

۳- در کدام مورد زیر، طول عضله هنگام انقباض تغییر نمی کند؟

- ۰۱. کنسنتریک
- ۰۲. اکسنتریک
- ۰۳. ایزومتریک
- ۰۴. ایزوکینتیک

۴- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می شود؟

- ۰۱. هیدرات های کربن
- ۰۲. چربی ها
- ۰۳. پروتئین ها
- ۰۴. ویتامین ها

۵- مهمترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

- ۰۱. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید
- ۰۲. کاستن انرژی مصرفی
- ۰۳. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش
- ۰۴. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

۶- حوزه های وابسته به تربیت بدنی شامل: تندرستی، تفریحات سالم و است

- ۰۱. تعلیم و تربیت حرکتی
- ۰۲. حرکات موزون
- ۰۳. اوقات فراغت
- ۰۴. بهداشت

۷- بهبود " حس اعتماد به نفس" و " خودکارآمدی" جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

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

۸- در کدام یک از کشش های زیر، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگاه داشته می شود؟

- ۰۱. کشش غیر فعال
- ۰۲. کشش فعال
- ۰۳. کشش ایستا
- ۰۴. کشش پرتابی

۹- در کدام دستگاه همه مواد غذایی انرژی زا به ویژه قندها و چربی ها به همراه اکسیژن کامل تجزیه می شود؟

- ۰۱. دستگاه کراتین فسفات
- ۰۲. دستگاه اسید لاکتیک
- ۰۳. دستگاه هوازی
- ۰۴. دستگاه غیر هوازی

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوالات: یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

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

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

۱۱- فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال است.

- ۱. قدرت ایستا
- ۲. قدرت
- ۳. قدرت پویا
- ۴. استقامت

۱۲- در کدام مورد زیر، عضله هنگام انقباض طول آن افزوده می شود؟

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

۱۳- تعادل عبارت است از توانایی نگه داشتن نقطه ثقل در شخص.

- ۱. پایین ترین مرکز ثقل
- ۲. موقعیت ثابت
- ۳. محدوده سطح اتکا
- ۴. تغییر حرکات شکل و جهات

۱۴- قلب فرد ورزشکار چه ویژگی دارد؟

- ۱. فاصله ضربان قلب کم است
- ۲. برگشت به حالت اولیه قلب آرام تر است
- ۳. حجم ضربه ای بیشتر است
- ۴. ضربان قلب تندتر است

۱۵- کدام یک از فاکتورهای زیر، مربوط به اجزای آمادگی حرکتی نمی باشد؟

- ۱. سرعت
- ۲. استقامت
- ۳. قدرت
- ۴. تعادل

۱۶- بازسازی (ATP) از کدام یک از منابع زیر صورت می گیرد؟

- ۱. اسید لاکتیک
- ۲. گلوکز
- ۳. چربی
- ۴. CP

۱۷- کدام آزمون زیر، سرعت حرکت را می سنجد؟

- ۱. دوی رفت و برگشت
- ۲. دوی ۸۰۰ متر
- ۳. دوی ۳۰ متر
- ۴. پرش عمودی

۱۸- کدام یک از موارد زیر، بر چابکی اثر ندارد؟

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

۱۹- رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

- ۱. تمرینات اینتروال
- ۲. تمرینات تناوبی
- ۳. تمرینات با وزنه
- ۴. تمرینات تداومی

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

نمونه سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوالات: یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۲۰- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

- ۰.۱ ۱۰ درصد
- ۰.۲ ۲۰ درصد
- ۰.۳ ۳۰ درصد
- ۰.۴ ۴۰ درصد

۲۱- آزمون پرش عمودی کدام یک از فاکتورهای زیر را اندازه گیری می کند؟

- ۰.۱ قدرت
- ۰.۲ سرعت حرکت و عکس العمل
- ۰.۳ چابکی
- ۰.۴ توان

۲۲- آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای اندازه گیری کدام یک از مولفه های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

- ۰.۱ زمان عکس العمل
- ۰.۲ سرعت
- ۰.۳ چابکی
- ۰.۴ استقامت عضلانی

۲۳- فاصله بین ارائه محرک و پاسخ حرکتی به آن را چه می نامند؟

- ۰.۱ سرعت کل بدن
- ۰.۲ سرعت حرکت
- ۰.۳ سرعت عکس العمل
- ۰.۴ سرعت عضو

۲۴- بی خوابی از جمله علائمی است که به واسطه کمبود کدام مورد زیر بروز می کند؟

- ۰.۱ ویتامین C
- ۰.۲ پروتئین
- ۰.۳ گلیکوژن کبدی
- ۰.۴ ویتامین B12

۲۵- مواد غذایی انرژی زا کدامند؟

- ۰.۱ چربی- پروتئین- ویتامین
- ۰.۲ چربی- پروتئین- کربوهیدرات
- ۰.۳ کربوهیدرات- ویتامین- پروتئین
- ۰.۴ ویتامین- مواد معدنی- چربی

۲۶- کمترین ضربان قلب در کدام حالت است؟

- ۰.۱ نشسته
- ۰.۲ ایستاده
- ۰.۳ استراحت و درازکش
- ۰.۴ فعالیت

۲۷- کدام یک از موارد زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟

- ۰.۱ کاهش متابولیسم مواد غذایی
- ۰.۲ کاهش سرعت انتقال مواد غذایی
- ۰.۳ افزایش حجم ضربه ای
- ۰.۴ افزایش زمان بازتاب

۲۸- استفاده از کدام یک از کشش های زیر، جهت افزایش انعطاف پذیری توسط متخصصین توصیه نمی شود؟

- ۰.۱ کشش بالستیک
- ۰.۲ کشش فعال
- ۰.۳ کشش غیر فعال
- ۰.۴ کشش ایستا

۲۹- تمرین دویدن و ایستادن روی پنجه پا، روشی برای افزایش کدام فاکتور زیر است؟

- ۰.۱ عکس العمل
- ۰.۲ هماهنگی
- ۰.۳ چابکی
- ۰.۴ تعادل

کارشناسی

حضرت علی(ع): دانش راهبر نیکویی برای ایمان است

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

سری سوال: ۱

۳۰- تارهای عصبی و عضلانی تحت پوشش آن را چه می نامند؟

۰۲. واحد حرکتی

۰۱. گیرنده عصبی عضلانی

۰۴. سیناپس

۰۳. واحد عصبی عضلانی

۱	۱
۲	۲
۳	۳
۴	۴
۵	۵
۶	۶
۷	۷
۸	۸
۹	۹
۱۰	۱۰
۱۱	۱۱
۱۲	۱۲
۱۳	۱۳
۱۴	۱۴
۱۵	۱۵
۱۶	۱۶
۱۷	۱۷
۱۸	۱۸
۱۹	۱۹
۲۰	۲۰
۲۱	۲۱
۲۲	۲۲
۲۳	۲۳
۲۴	۲۴
۲۵	۲۵
۲۶	۲۶
۲۷	۲۷
۲۸	۲۸
۲۹	۲۹
۳۰	۳۰