



تعداد سوالات: 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 انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- چربی زیرپوستی در تامین انرژی به ویژه در کدام ورزش ها بکارگرفته می شود؟

۰۱. قدرتی
۰۲. سنگین
۰۳. کوتاه مدت
۰۴. طولانی مدت و استقامتی

۲- کدام یک از گزینه های زیر جزء نقش ویتامین ها نیست؟

۰۱. تولید مثل
۰۲. تغذیه طبیعی برای آزادسازی انرژی
۰۳. تامین انرژی
۰۴. تنظیم رفتارهای عصبی و روانی

۳- 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

۴- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟

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

۵- تندرستی، و حرکات موزون به عنوان حوزه های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده اند.

۰۱. ورزش
۰۲. پیاده روی
۰۳. تفریحات سالم
۰۴. ورزش های آبی و کوهنوردی

۶- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۰۱. رهایی از فشار
۰۲. وضعیت های اجتماعی
۰۳. افراد مهم و مؤثر
۰۴. خصلت های شخصی

۷- کدام یک از گزینه های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۰۱. کاهش خطر آسیب دیدگی
۰۲. بهبود وضعیت بدن
۰۳. بهبود عملکرد جسمانی و ترکیب بدن
۰۴. افزایش انعطاف پذیری

۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۰۱. تغذیه در قدرت عضلانی مؤثر است.
۰۲. قدرت یکی از فاکتور های آمادگی جسمانی است.
۰۳. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوازی ندارد.
۰۴. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارت های ورزشی ضرورت دارد.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۹- حرکت " درازو نشست " برای ارزیابی کدام یک از موارد زیر استفاده می شود؟

۱. قدرت عضلات شکم
۲. قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای
۳. استقامت عضلانی عضلات شکم
۴. استقامت عضلانی عضلات کمر بند شانه‌ای

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

۱. اسکی
۲. فوتبال
۳. بدمینتون
۴. دوی ماراتون

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

۱. سن و جنس
۲. توده عضلانی
۳. تمرین با وزنه
۴. ساختمان مفصل

۱۲- در کدام دستگاه انرژی، همه مواد غذایی انرژی را به همراه اکسیژن تولید انرژی می کنند؟

۱. فسفاژن
۲. ATP-CP
۳. دستگاه هوازی
۴. گلیکولیز بی هوازی

۱۳- انعطاف پذیری را می توان با بهبود بخشید.

۱. پیاده روی
۲. حرکات سبک
۳. حرکات کششی
۴. حرکات ورزشی

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

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

۱۵- 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. مایع میان بافتی سلول های چربی افزایش می یابد

۱۶- قند میوه را چه می نامند؟

۱. فروکتوز
۲. گالاکتوز
۳. ساکاروز
۴. لاکتوز

۱۷- کدام یک از اصول زیر، بیان می کند که افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در

برابر وزنه های سنگین تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، رو به رو شود؟

۱. شدت تمرین
۲. اضافه بار
۳. ویژگی تمرین
۴. بازگشت به حالت اولیه

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

۱. ۱۰ درصد
۲. ۲۰ درصد
۳. ۳۰ درصد
۴. ۴۰ درصد



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۹- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید.

۰۱. سرعت امری ذاتی است.
 ۰۲. سرعت تمرین پذیر نیست.
 ۰۳. سرعت در همه افراد یکسان است.
 ۰۴. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می شود.

۲۰- بیشترین بخش انرژی روزانه از کدام گروه مواد غذایی تأمین می شود؟

۰۱. پروتئین و ویتامین‌ها
 ۰۲. کربوهیدرات‌ها
 ۰۳. پروتئین‌ها
 ۰۴. چربی

۲۱- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

((آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد.))

۰۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
 ۰۲. سنجش تعادل حرکتی بدن
 ۰۳. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن
 ۰۴. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل

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

۰۱. میتوکندری- غیرهوازی
 ۰۲. میتوکندری- هوازی
 ۰۳. اکسیژن - هوازی
 ۰۴. اکسیژن- غیرهوازی

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

۰۱. استقامت عضلانی
 ۰۲. قدرت عضلانی
 ۰۳. توان عضلانی
 ۰۴. توانایی عمومی

۲۴- منظور از دستگاه انتقال اکسیژن:

۰۱. دستگاه تنفس است
 ۰۲. دستگاه‌های قلبی عروقی و تنفسی است
 ۰۳. سیستم تبادلات گازهای تنفسی است
 ۰۴. ریه ها، کیسه‌های هوایی و مجاری تنفسی است

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

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

۲۶- افزایش قدرت انقباض ایزومتریک و ایزوتونیک در عضله موافق حرکت، از طریق کدام یک از کشش‌های زیر بوجود می آید؟

۰۱. کشش پویا
 ۰۲. کشش استاتیک
 ۰۳. کشش بالستیک
 ۰۴. کشش PNF



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۷- کدام مورد جزء اجزای آمادگی حرکتی نیست؟

۰۱. توان ۰۲. چابکی ۰۳. سرعت ۰۴. ترکیب بدنی

۲۸- بهبود حس اعتماد به نفس و خودکار آمدی، جزء کدامیک از اهداف تربیت بدنی می باشد؟

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

۲۹- کمترین ضربان نبض در چه حالتی است؟

۰۱. ایستاده ۰۲. فعالیت ۰۳. نشسته ۰۴. استراحت و درازکش

۳۰- کدام دسته از مواد غذایی زیر در رشد و ترمیم بافت ها موثر نیست؟

۰۱. مواد معدنی ۰۲. ویتامین ها ۰۳. کربوهیدرات ها ۰۴. آب