

نام درس: تربیت بدنی (۱) تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۲) زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

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

۱. کشش‌های بالستیکی چه ویژگی دارند؟
الف. برای منعطف کردن بسیار مناسب است.
ب. در زمانیکه بدن سرد است بسیار مفید است.
ج. هنگامی که فرد تازه فعالیت را شروع می‌کند مفید است.
د. در شروع فعالیت‌های موزون مؤثر است.
۲. کدام آزمون زیر چابکی را می‌سنجد؟
الف. دوی ۳۰ متر
ب. تست پله
ج. دوی رفت و برگشت
د. پرش عمودی
۳. افزایش انعطاف‌پذیری از طریق حرکات خاص آن ورزش را می‌نامند.
الف. کشش فعال
ب. کشش ایستا
ج. کشش پویا
د. کشش پرتابی
۴. کدام مورد مفهوم انعطاف ایستا را درست بیان می‌کند؟
الف. توانایی کشیدن عضلات در دفعات مختلف
ب. توانایی کشیدن عضلات در جهات مختلف
ج. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات با فشار بر مفصل
د. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات بدون فشار بر مفصل
۵. کدام گزینه جزء اهداف و اثرات گرم کردن محسوب نمی‌شود؟
الف. افزایش ظرفیت سیستم هوازی
ب. تحریکات دستگاه گردش خون
ج. افزایش زمان بازتاب
د. افزایش سوخت و ساز
۶. کدام یک از موارد زیر انرژی را نیست؟
الف. ویتامینها
ب. پروتئینها
ج. چربیها
د. کربوهیدراتها
۷. کدام یک از موارد زیر از عوامل اصلی فرایند تربیت اجتماعی است؟
الف. مؤسسات اجتماعی
ب. وضعیت‌های اجتماعی
ج. تکنیک
د. خصلت‌های شخصی
۸. قلب فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار چه ویژگی دارد؟
الف. فاصله ضربان قلب کم است
ب. حجم ضربه‌ای بیشتر است.
ج. برگشت به حالت اولیه قلب آرامتر است.
د. ضربان قلب تندتر است.
۹. ورزش‌های کششی و کشش‌های الاستیک باعث توسعه فرد می‌شود.
الف. قدرت
ب. توان
ج. سرعت
د. چابکی
۱۰. در تعیین ترکیب بدنی سه جزء اصلی بدن شامل عضلات، و چربی نقش دارند.
الف. اندام‌ها
ب. استخوان‌ها
ج. خون
د. بافت‌ها
۱۱. شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟
الف. گلیکوژن
ب. کراتین فسفات (CP)
ج. ویتامین
د. آدنوزین تری فسفات (ATP)

نام درس: تربیت بدنی (۱) تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۲) زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
 کد سری سؤال: یک (۱) آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 استفاده از: -- مجاز است.

۱۲. کدام عبارت زیر صحیح است؟

- الف. سرعت تولید (ATP) در دستگاه هوازی کندتر از دستگاه بی‌هوازی است.
 ب. سرعت تولید (ATP) در دستگاه هوازی تندتر از دستگاه بی‌هوازی است.
 ج. در اغلب رشته‌های ورزشی هنگام تنظیم برنامه تمرین چند دستگاه انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
 د. ضربان نبض تحت تأثیر سن - جنسیت و حالات روحی نیست.

۱۳. سریعترین دستگاه تولید انرژی در بدن چیست؟

- الف. فسفاژن ب. اسید لاکتیک ج. اکسیژن د. ATP
 ۱۴. کدام یک از منابع غذایی در رشد و ترمیم بافت‌های بدن نقش ایفا نمی‌کند؟
 الف. پروتئین‌ها ب. آب ج. مواد معدنی د. قندها
 ۱۵. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء مؤلفه‌های آمادگی حرکتی نمی‌باشند؟
 الف. هماهنگی ب. سرعت ج. زمان واکنش د. استقامت

۱۶. کدام یک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

- الف. تمرینات اینتروال باعث افزایش سرعت می‌شود.
 ب. با افزایش نیرو، شتاب نیز افزایش می‌یابد.
 ج. حداکثر سرعت مردان در ۲۰ سالگی و زنان در ۱۷ سالگی است.
 د. با افزایش طول تار عضلانی، سرعت انقباض کاهش می‌یابد.
 ۱۷. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یک‌نواخت و یا انقباض نسبتاً طولانی است.

- الف. قدرت ب. استقامت ج. سرعت د. توان
 ۱۸. در کدام تمرینات قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می‌یابد؟
 الف. استقامت عضلانی ب. تعادل ج. هماهنگی د. چابکی

۱۹. این حقیقت که «شخص هر چه فعالتر باشد اجرای بهتری خواهد داشت و سیستم‌های ارگانیکی بدن هر چه کارآمدتر و کاراتر باشند سلامت و تندرستی پایدارتر است» اساس کدام هدف تربیت بدنی است؟

- الف. جسمانی ب. روانی ج. عقلانی د. فیزیولوژیک
 ۲۰. مناسب‌ترین روش برای اندازه‌گیری ضخامت لایه چربی زیر پوستی کدام است؟

- الف. اندازه‌گیری چربی کل بدن ب. اندازه‌گیری از طریق کالیپر
 ج. اندازه‌گیری چگالی بدن د. محاسبه سطح مقطع عضلات

۲۱. در فعالیتهای کوتاه مدت و سنگین مثل پرتاب‌ها و پرش‌ها و دوهای سرعت منبع اصلی تأمین انرژی چیست؟

- الف. قند ب. چربی ج. پروتئین د. ویتامین

۲۲. در سنن رشد، مواقع وقوع بیماری‌های عفونی، سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

- الف. پروتئین‌ها ب. ویتامین‌ها و چربی‌ها ج. کربوهیدرات‌ها د. ویتامین‌ها

نام درس: تربیت بدنی (۱) تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
رشته تحصیلی و کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی (۱۲۱۵۱۵۲) زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: -- مجاز است.

۲۳. آزمون دراز و نشست کدام یک از قابلیت‌های زیر را اندازه گیری می‌کند؟
الف. قدرت عضلانی شکم
ب. استقامت عضلانی شکم
ج. انعطاف پذیری عضلات شکم
د. توان عضلات شکم
۲۴. میزان درصد چربی در مردان لاغر چقدر است؟
الف. کمتر از ۱۳٪
ب. کمتر از ۸٪
ج. ۱۶٪
د. ۱۳٪
۲۵. 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 درجه حرارت
د. ممانعت از تجمع اسید لاکتیک در بدن
۲۶. کدامیک از کششهای زیر تنها در مورد رشته دو و میدانی مورد استفاده قرار گرفته است؟
الف. بالستیک
ب. پرتابی
ج. پویا
د. ایستا
۲۷. محاسبه مقدار وزنه در کدامیک از روشهای زیر مشکل‌تر است؟
الف. واتکینز
ب. مک کوئین
ج. دلورم
د. پیرامیدی
۲۸. کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟
الف. رهایی از فشار
ب. وضعیت اجتماعی
ج. تربیت افراد مهم و مؤثر
د. خصلتهای شخصی
۲۹. مجموعه تمرینات زیر بیشتر برای افزایش کدامیک از قابلیت‌های جسمانی توصیه می‌شود؟
« دوهای زیگزاگ، حرکات جهشی، پرش سریع و متناوب با یک یا هر دو پا، دوهای رفت و برگشت کوتاه، واکنش نشان دادن نسبت به علایم و حرکات ترکیبی سریع مانند نشستن، بلند شدن و جهش کردن »
الف. استقامت عمومی
ب. قدرت و توان
ج. انعطاف‌پذیری
د. سرعت حرکت و سرعت عکس‌العمل
۳۰. جهت کاهش وزن و کنترل رژیم غذایی کسر کالری مصرفی در روز باید چه میزان باشد؟
الف. کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰
ب. ۲۵۰۰ تا ۳۰۰۰
ج. کمتر از ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰
د. ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰