

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی<sup>(ره)</sup>: این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. تمرین ایستادن روی پاشنه پاها باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر می‌شود؟  
الف. استقامت      ب. قدرت      ج. تعادل      د. هماهنگی
۲. اختلال در عملکرد کدامیک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟  
الف. پانکراس      ب. فوق کلیوی      ج. هیپوفیز      د. هیپوتالاموس
۳. در یک جیره غذایی متعادل روزانه مقدار نیاز به کربوهیدرات چقدر است؟  
الف. ۶۵ تا ۹۰ گرم      ب. ۵/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن      ج. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم      د. ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم
۴. هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حداکثر می‌رسد؟  
الف. قبل از بلوغ      ب. ۵ دقیقه بعد از گرم کردن      ج. بعد از بلوغ      د. در دوران کودکی
۵. کدام عبارت زیر غلط است؟  
الف. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است.  
ب. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد محور است.  
ج. تعلیم و تربیت حرکتی بر تحلیل حرکات تأکید دارد.  
د. تعلیم و تربیت حرکتی نقشی در یادگیری مهارت‌ها ندارد.
۶. توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام تعدادی حرکات یکنواخت و یا انقباض طولانی را چه می‌نامند؟  
الف. قدرت عضلانی      ب. تحمل      ج. استقامت عضلانی      د. چابکی
۷. کشش PNF همه موارد را شامل می‌شود به جز.....  
الف. افزایش قدرت ایزوتونیک      ب. افزایش استقامت      ج. افزایش دامنه حرکت      د. کاهش مقاومت
۸. برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم است؟  
الف. یک جلسه      ب. دو جلسه      ج. سه جلسه      د. چهار جلسه

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / گد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

گد سری سؤال: یک (۱)

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

الف. افزایش کارایی عضلات ، تاندونها و لیگامنت‌ها

ب. افزایش حجم ضربه‌ای و ضربان قلب

ج. افزایش قدرت عضلات بالاتنه

د. افزایش درجه حرارت بدن

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

د. ۱/۵ کیلوگرم

ج. ۸۰۰ گرم

ب. ۶۰۰ گرم

الف. ۵۰۰ گرم

۱۱. کمترین ضربان نبض در حالت ..... است.

ب. ایستاده

الف. استراحت و درازکش

د. فعالیت همراه با آرامش

ج. نشسته

۱۲. چرا مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها باعث افزایش وزن می‌شود؟

الف. زیرا کربوهیدرات‌ها به همراه آب در بدن ذخیره می‌شوند.

ب. زیرا کربوهیدرات‌ها باعث افزایش بافت چربی زیر پوستی می‌شوند.

ج. زیرا کربوهیدرات‌ها باعث افزایش بافت غیرفعال بدن می‌شوند.

د. زیرا مصرف زیاد کربوهیدرات‌ها در کبد ذخیره می‌شود.

۱۳. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. کشش پرتابی به مدت طولانی توصیه می‌شود.

ب. کشش غیرفعال می‌تواند خطرات زیادی به همراه داشته باشد.

ج. نقش مثبت چابکی در اجرای مهارت‌های ورزشی غیرقابل انکار است

د. تعادل به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می‌شود.

۱۴. مهمترین منبع اصلی سوخت در فعالیت‌های کوتاه مدت و سنگین چیست؟

ب. چربی‌ها

الف. کربوهیدرات‌ها

د. پروتئین‌ها

ج. مخلوط چربی و کربوهیدرات

۱۵. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. ضربان قلب فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در زمان استراحت کمتر است.

ب. حجم ضربه‌ای فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در زمان فعالیت بیشتر است.

ج. زمان برگشت به حالت اولیه فرد ورزشکار نسبت به غیرورزشکار دیرتر صورت می‌گیرد.

د. از گونیامتر برای اندازه‌گیری انعطاف استفاده می‌شود.

۱۶. برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می‌نامند؟

ب. تعادل غذایی

الف. رژیم غذایی

د. متابولیسم

ج. موازنه انرژی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: —

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی / کد درس: کلیه رشته‌های علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۷. هر چه مرکز ثقل اندام‌های بدن از مفاصل فاصله بیشتری داشته باشند، نیروی عضلانی برای ایجاد تعادل لازم، چگونه است؟

الف. انقباض بیشتری لازم است

ب. انقباض کمتری لازم است

ج. نیروی بدنی افزایش می‌یابد.

د. نیرو و چابکی ثابت لازم است.

۱۸. حرکات موزون، فعالیت‌های آمیخته از حرکت و ..... است.

الف. هنر

ب. مهارت

ج. چابکی

د. علاقه

۱۹. کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می‌دانید؟

الف. انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.

ب. انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.

ج. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.

د. درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۲۰. به ازای چند کالری انرژی اضافی که وارد بدن می‌شود، یک گرم چربی در بدن ذخیره می‌شود؟

الف. ۶/۳

ب. ۵/۷

ج. ۹/۳

د. ۳/۹

۲۱. کدام گزینه زیر صحیح است؟

الف. کشش فعال با کمک دستگاه انجام می‌شود.

ب. آسیب دیدگی در کشش غیرفعال بیشتر است.

ج. در کشش ایستا در ضمن حرکت مکث وجود ندارد.

د. قدرت عضلانی، به عنوان توانایی انقباض یک عضله یا گروهی عضله تعریف شده است.

۲۲. مهمترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود، کدام است؟

الف. اصل برگشت پذیری

ب. شدت تمرین

ج. تکرار

د. مدت

۲۳. اگر برنامه نرمشی برای یک یا چند روز انجام نشود، پیامد آن چیست؟

الف. عضلات دچار کشیدگی می‌شوند.

ب. عضلات دچار کوفتگی می‌شوند.

ج. عضلات دچار گرفتگی می‌شوند.

د. عضلات دچار کشیدگی و کوفتگی می‌شوند.

۲۴. در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر ۵۰٪ مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

الف. قایقرانی

ب. کشتی

ج. وزنه برداری

د. والیبال

۲۵. کدام یک از آزمون‌های زیر، چابکی را می‌سنجد؟

الف. دوی ۳۰ متر

ب. دوی رفت و برگشت

ج. پرش عمودی

د. تست پله

۲۶. دامنه حرکتی یا تغییرات حرکتی حول مفصل را چه می‌گویند؟

الف. کوفتگی

ب. نرمش

ج. انعطاف پذیری ایستا

د. حرکت

۲۷. کدام گزینه سریعترین روش دستیابی به قدرت است؟

الف. هر ست ۴ تکرار

ب. هر ست ۲ تکرار

ج. هر ست ۳ تکرار

د. هر ست ۶ تکرار

۲۸. کدام یک از کشش‌های زیر موجب دردهای عضلانی و آسیب دیدگی بیشتری می‌شود؟

الف. فعال

ب. پرتابی

ج. غیرفعال

د. ایستا

۲۹. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. نرمش کردن موجب هماهنگی و قدرت عضلات می‌شود.

ب. نرمش میزان کشش عضلات را افزایش می‌دهد.

ج. نرمش کردن قدرت عضلات را کم می‌کند.

د. در هنگام نرمش کردن باید نفس حبس نباشد.

۳۰. از حدود سن ..... در مقدار و ترکیب بافت‌های چربی، عضلانی و استخوان یک سری تغییرات آرام شروع می‌شود.

الف. ۲۵ سالگی

ب. ۴۵ سالگی

ج. ۳۵ سالگی

د. ۵۰ سالگی