



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- تندرستی، ..... و حرکات موزون به عنوان حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی و علوم ورزشی شناخته شده اند.

۰۱. پیاده‌روی
۰۲. ورزش
۰۳. تفریحات سالم
۰۴. ورزش‌های آبی و کوه‌نوردی

۲- کدام یک از عبارات زیر صحیح است؟

۰۱. در حین ورزش افزایش ضربان قلب ورزشکار کمتر و فاصله آن طولانی‌تر است.
۰۲. ورزشکاران با صرف انرژی بیشتر و زمان اجرای کمتر کارایی بیشتری دارند.
۰۳. قلب ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران دارای ضربان بیشتری است.
۰۴. کم‌خونی‌ها و اضطراب‌های شدید بر روی کاهش یا افزایش ضربان قلب تأثیری ندارد.

۳- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۰۱. رهایی از فشار
۰۲. افراد مهم و مؤثر
۰۳. وضعیت‌های اجتماعی
۰۴. خصلت‌های شخصی

۴- کدامیک از موارد زیر، از اجزای اصلی آمادگی در ارتباط با سلامتی و ظرفیت عملی بدن نیست؟

۰۱. سرعت
۰۲. ترکیب بدن
۰۳. قدرت
۰۴. استقامت

۵- کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می‌دانید؟

۰۱. درجه حرارت بدن در انعطاف‌پذیری مؤثر است.
۰۲. افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می‌شود.
۰۳. انعطاف‌پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است.
۰۴. انعطاف‌پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد.

۶- کدام مورد مفهوم انعطاف‌پذیری ساکن (ایستا) را درست بیان می‌کند؟

۰۱. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات بدون فشار بر مفصل
۰۲. توانایی حرکت مفصل در تمام جهات با فشار بر مفصل
۰۳. توانایی کشیدن عضلات در دفعات مختلف
۰۴. توانایی کشش قسمتی از بدن در حال سکون یا در جهات مختلف

۷- بیشترین بخش انرژی روزانه از کدام گروه مواد غذایی تأمین می‌شود؟

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۸- بهترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

۱. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

۲. کاهش مناسب کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

۳. کاستن انرژی مصرفی

۴. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید

۹- در کدامیک از مراحل کشش ایستا، کشش تا مرز درد پیش می‌رود؟

۱. مرحله شروع

۲. کشش آسان

۳. کشش مؤثر

۴. کشش توسعه یافته

۱۰- بیشترین نیرویی که در برابر مقاومت معینی برای یک بار اعمال شود، را چه می‌گویند؟

۱. قدرت

۲. توان

۳. چابکی

۴. استقامت

۱۱- تمرین راه رفتن و ایستادن روی چوب موازنه و پرتاب و دریافت اشیایی مثل توپ، برای افزایش کدامیک از فاکتورهای زیر است؟

۱. چابکی

۲. هماهنگی

۳. عکس العمل

۴. تعادل

۱۲- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید.

۱. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می‌شود.

۲. سرعت در همه افراد یکسان است.

۳. سرعت تمرین پذیر نیست.

۴. سرعت امری ذاتی است.

۱۳- افزایش دو درجه سانتی گراد حرارت بدن چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می‌دهد؟

۱. ۱۰ درصد

۲. ۲۰ درصد

۳. ۳۰ درصد

۴. ۴۰ درصد

۱۴- سرعت اجرای حرکات بدن، در نزد مردان و زنان به ترتیب حدود چند سالگی به حداکثر خود می‌رسد؟

۱. ۱۴-۱۵، ۱۸

۲. ۱۶-۱۷، ۲۲

۳. ۱۴-۱۵، ۲۰

۴. ۱۶-۱۷، ۲۰

۱۵- چربی زیر پوستی در تأمین انرژی به ویژه در ورزش‌های ..... به کار گرفته می‌شود.

۱. سنگین

۲. طولانی مدت و استقامتی

۳. قدرتی

۴. کوتاه مدت



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۶- کدامیک از موارد زیر، در خصوص (cp) نادرست است؟

۱. CP مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می شود.
۲. مقدار ذخایر CP سه برابر ATP است.
۳. انرژی حاصل از تجزیه CP صرف تحلیل ATP می شود.
۴. CP همان کراتین فسفات است.

۱۷- در کدامیک از رشته های ورزشی زیر، ۵۰ درصد مشارکت دستگاه انرژی از سیستم هوازی است؟

۱. قایقرانی
۲. کشتی
۳. بسکتبال
۴. والیبال

۱۸- کدام یک از موارد زیر، در مواقع رشد، بیماری های عفونی، سوختگی ها و التیام زخم ها به میزان بیشتری برای بدن لازم است؟

۱. قندها
۲. ویتامین ها
۳. مواد معدنی
۴. پروتئین ها

۱۹- حرکات موزون، فعالیت های آمیخته از حرکت و ..... است.

۱. مهارت
۲. علاقه
۳. استقامت
۴. هنر

۲۰- کدامیک از گزینه های زیر، جزء مزایای افزایش قدرت در عضلات نیست؟

۱. افزایش انعطاف پذیری
۲. بهبود وضعیت بدن
۳. بهبود عملکرد جسمانی و ترکیب بدن
۴. کاهش خطر آسیب دیدگی

۲۱- به ازای هر ۹/۳ کالری انرژی اضافی که وارد بدن می شود، چند گرم چربی ذخیره می گردد؟

۱. یک گرم
۲. سه گرم
۳. چهار گرم
۴. دو گرم

۲۲- در دستگاه اسیدلاکتیک، کدامیک از مواد غذایی تجزیه شده و انرژی (ATP) تولید می کند؟

۱. ویتامین ها
۲. قندها
۳. چربی ها
۴. پروتئین ها

۲۳- تعلیم و تربیت حرکتی و تربیت بدنی سنتی چه تفاوتی با هم دارند؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است اما تربیت بدنی سنتی شاگرد محور
۲. تربیت بدنی سنتی جزئی از تعلیم تربیت حرکتی است که نمی توان تفاوتی بین آن دو قائل شد
۳. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش فردی است در حالی که تربیت بدنی سنتی معلم محور است
۴. رسمیت تعلیم و تربیت حرکتی بیشتر از تربیت بدنی سنتی است.

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

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۵- در انجام هر یک از رشته‌های ورزشی، هنگام تنظیم برنامه تمرین، معمولاً انرژی مورد نیاز از ..... تأمین می‌شود.

۱. کل دستگاههای انرژی
۲. یک دستگاه انرژی
۳. دو دستگاه انرژی
۴. یک یا دو دستگاه انرژی

۲۶- کدام مورد زیر از اثرات گرم کردن می باشد؟

۱. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
۲. کاهش صدمات جسمانی به ویژه صدمات عضلانی، وتری
۳. افزایش بردن ده قلبی
۴. هر سه مورد

۲۷- بی اشتها، تحریک پذیری و بی خوابی عوارض کمبود کدام گروه ویتامین ها است؟

۱. B2 -B1- C
۲. B6- C
۳. B12 - B6
۴. K- E -D

۲۸- کدام عبارت زیر نادرست است؟

۱. استقامت عضلانی برای اجرای بهتر بسیاری از مهارتهای ورزشی ضرورت دارد.
۲. استقامت عضلانی ارتباطی به قدرت و قابلیت هوازی ندارد.
۳. قدرت یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی است.
۴. تغذیه در قدرت عضلانی مؤثر است.

۲۹- کدامیک از موارد زیر در خصوص چگونگی تمرین صحیح است؟

۱. بعد از تمرینات خیلی مشکل جهت برگشت به حالت اولیه کمتر از ۲۴ ساعت زمان نیاز است.
۲. جهت افزایش استقامت دینامیکی باید ۹۵- ۸۰ درصد حداکثر توان خود وزنه بلند نمود.
۳. جهت افزایش قدرت صرفاً باید از وزنه‌های سبک استفاده کرد.
۴. جهت افزایش سرعت باید با ۵۰ الی ۸۰ درصد حداکثر توان و کارایی تمرین کرد.

۳۰- کدامیک از اصول زیر، بیان می‌کند که افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه‌های سنگین‌تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، رو به رو شود.

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