

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱- کدام حوزه از تربیت بدنی فعالیت های آمیخته از هنر و حرکت می باشد؟

۱. تندرستی ۲. تفریحات سالم ۳. حرکات موزون ۴. ورزش همگانی

۲- آزمون دو رفت و برگشت برای سنجش کدام قابلیت بکار می رود؟

۱. تعادل ۲. سرعت ۳. چابکی ۴. توان

۳- کدام گزینه پیرامون تعلیم و تربیت حرکتی صحیح است؟

۱. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی سنتی رسمیت بیشتری دارد.  
۲. تعلیم و تربیت حرکتی معلم محور است.  
۳. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش گروهی است.  
۴. تعلیم و تربیت حرکتی بر تحلیل حرکت تاکید دارد.

۴- کدام وسیله ذیل برای اندازه گیری تعادل به کار می رود؟

۱. سکوی توازن ۲. دینامومتر ۳. فلکسومتر ۴. گونیا متر

۵- روند اجتماعی شدن کودکان چگونه آغاز می شود؟

۱. با صحبت های والدین ۲. با شرکت در مسابقات ورزشی  
۳. با فعالیت های اولیه ورزشی ۴. با حضور در مدرسه

۶- سینماتوگرافی روش اندازه گیری کدام گزینه است؟

۱. سرعت اعضای بدن ۲. قدرت اعضای بدن ۳. تعادل اعضای بدن ۴. چابکی اعضای بدن

۷- توانایی کشیدن عضلات بدن در دفعات مختلف و با تکرارهای متعدد را چه می نامند؟

۱. انعطاف پذیری پویا ۲. قدرت ۳. هماهنگی ۴. تعادل ایستا

۸- آزمون کشش بارفیکس برای اندازه گیری کدام شاخص به کار می رود؟

۱. قدرت و استقامت کمر بند شانه ای و بازو ۲. تعادل کمر بند شانه ای و بازو  
۳. توان کمر بند شانه ای و بازو ۴. قدرت و استقامت مجموعه عضلات بالاتنه

۹- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت یا در تمام طول دامنه حرکتی مفصل را چه می گویند؟

۱. قدرت ۲. سرعت ۳. استقامت عضلانی ۴. انعطاف پذیری

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۰- روش تمرینی ویرهد بر چه مبنایی انجام می شود ؟

۱. ۲۵ تا ۱۰۰ درصد حداکثر وزنه در ۴ نوبت ۲۰ تکراری انجام می شود .
۲. ۵۰ تا ۷۵ درصد حداکثر وزنه در ۵ نوبت ۶۰ تکراری انجام می شود .
۳. ۲۵ تا ۵۰ درصد حداکثر وزنه در ۴ نوبت ۳۰ تکراری انجام می شود .
۴. ۲۵ تا ۵۰ درصد حداکثر وزنه در ۵ نوبت ۴۰ تکراری انجام می شود .

۱۱- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت را چه می نامند ؟

۱. قدرت عضلانی
۲. استقامت عضلانی
۳. استقامت قلبی عروقی
۴. تعادل

۱۲- رایج ترین و موثرترین روش افزایش قدرت چیست ؟

۱. داروهای گیاهی
۲. داروهای شیمیایی
۳. تمرینات با وزنه
۴. تمرینات پلیومتریک

۱۳- کدام گزینه به دنبال یک دوره تمرینی استقامتی به وجود می آید ؟

۱. افزایش قطر و تعداد تارهای Ft
۲. کاهش تراکم مویرگی
۳. کاهش تعداد میتوکندری ها
۴. افزایش مقاومت بافت های همبند عضله

۱۴- کدام گزینه از فواید گرم کردن است ؟

۱. کاهش حجم ضربه ای
۲. کاهش برون ده قلبی
۳. کاهش صدمات عضلانی - وتری
۴. کاهش سرعت انتقال جریان عصبی

۱۵- کدام گزینه از اجزای آمادگی حرکتی محسوب نمی شود ؟

۱. قدرت
۲. استقامت قلبی - عروقی
۳. چابکی
۴. هماهنگی

۱۶- زمان لازم برای فعالیت های سرد کردن چند دقیقه است ؟

۱. ۱ تا ۵ دقیقه
۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه
۳. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه
۴. ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۱۷- بر اساس تحقیقات هیزرت در کدام مرحله ظرفیت هماهنگی فرد به بالاترین حد ممکن می رسد ؟

۱. میانسالی
۲. قبل از بلوغ
۳. بزرگسالی
۴. حدود ۳۰ سالگی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۸- تمرینات پیش از فصل مسابقه باید کدام شرایط را داشته باشد ؟

۱. باید در جهت افزایش حداکثر ظرفیت دستگاههای انرژی غالب در ورزش اختصاصی باشد .
۲. ورزشکاران به طور متوسط فعالیت خود را ادامه دهند .
۳. باید بر توسعه مهارت ها تاکید شود .
۴. شرکت در فعالیت های بانشاط لازم است .

۱۹- کدام عامل بر/افزایش چابکی موثر است ؟

۱. لاغری و بلند قدی
۲. چاقی
۳. خستگی
۴. متوسط قامت

۲۰- اصل فیزیولوژیکی که توسعه قدرت و استقامت به آن وابسته است را چه می نامند ؟

۱. اصل اضافه بار
۲. اصل ویژگی
۳. اصل تنوع
۴. اصل تعادل

۲۱- مهم ترین عاملی که در رعایت اصل اضافه بار باید به آن توجه شود چیست ؟

۱. شدت یا سنگینی تمرین
۲. تعادل
۳. سرعت
۴. استقامت

۲۲- مهم ترین روشی که چاقی را کنترل می کند کدام گزینه است ؟

۱. دستیابی به تعادل انرژی مثبت
۲. دستیابی به تعادل انرژی منفی
۳. استفاده از داروهای گیاهی
۴. استفاده از داروهای چربی سوز

۲۳- در جدول شاخص مطلوب وزن بدن زنان و مردان با داشتن چه میزان چربی لاغر شناخته می شوند ؟

۱. مردان کمتر از ۸٪ و زنان کمتر از ۱۳٪
۲. مردان کمتر از ۱۳٪ و زنان کمتر از ۲۲٪
۳. مردان کمتر از ۲۲٪ و زنان کمتر از ۱۳٪
۴. مردان کمتر از ۱۵٪ و زنان کمتر از ۱۶٪

۲۴- کدام گزینه عامل موثر و مهم در تعیین وزن مطلوب بدن است ؟

۱. چربی
۲. وراثت
۳. اندازه و شکل اسکلت
۴. قد

۲۵- در شرایط طبیعی چند درصد کالری بدن از چربی ها تامین می شود ؟

۱. ۲۰٪ تا ۲۵٪
۲. ۱۰٪ تا ۲۵٪
۳. ۳۰٪ تا ۳۵٪
۴. ۴۰٪ تا ۵۰٪

۲۶- در افراد غیر ورزشکار چند گرم پروتئین به ازای هر کیلو گرم وزن بدن لازم است ؟

۱. ۰/۵ گرم
۲. ۰/۸ گرم
۳. ۱ گرم
۴. ۱/۲ گرم

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه و انسانی - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۲۷- کدام ماده به عنوان اساس زندگی یاد شده است ؟

۱. چربی      ۲. پروتئین      ۳. کربوهیدرات      ۴. ویتامین

۲۸- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان کدام است ؟

۱. چربی      ۲. کربوهیدرات      ۳. ویتامین      ۴. پروتئین

۲۹- کدام ورزش ذیل ۸۵٪ از اسید لاکتیک و ۱۵٪ از دستگاه اسید لاکتیک و اکسیژن استفاده می کند ؟

۱. اسکی تفریحی      ۲. دو صد متر      ۳. بسکتبال      ۴. کشتی

۳۰- در یک دوی آرام حدود ۹۰ درصد انرژی از طریق کدام دستگاه تامین می شود ؟

۱. دستگاه اکسیژن      ۲. دستگاه فسفاژن      ۳. دستگاه اسید لاکتیک      ۴. ATP-CP