

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه و فنی مهندسی

۱۲۱۵۱۵۰

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

امام علی^(ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کشش‌های بالستیکی چه ویژگی دارند؟

الف. برای منعطف کردن بسیار مناسب است.

ب. در زمانی که 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. کشش PNF همه موارد را شامل می‌شود به جز

الف. افزایش قدرت ایزوتونیک

ب. افزایش استقامت

ج. افزایش دامنه حرکت

د. کاهش مقاومت

۳. منحنی رومرتس در مورد کدامیک از انقباضهای زیر می‌باشد؟

الف. اکسنتریک

ب. کانسنتریک

ج. ایزومتریک

د. ایزوتونیک

۴. در شرایط طبیعی حدود چند درصد از کالری مورد نیاز بدن از چربی‌ها باید تأمین شود؟

الف. ۲۰ تا ۲۵ درصد

ب. ۳۰ تا ۴۰ درصد

ج. ۵۰ تا ۷۰ درصد

د. ۷۰ تا ۷۵ درصد

۵.، به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می‌شود.

الف. هماهنگی

ب. تعادل

ج. چابکی

د. حس فضایی

۶. برای افزایش استقامت دینامیکی از طریق تمرینات، وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

الف. ۱۰ الی ۱۵

ب. ۲۹ الی ۳۰

ج. ۵۰ الی ۸۰

د. ۸۰ الی ۹۵

۷. در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر تقریباً به یک نسبت از سه دستگاه انرژی بهره گرفته می‌شود؟

الف. بسکتبال

ب. کشتی

ج. اسکی تفریحی

د. دوی ۱۰۰۰۰ متر

۸. در شیر یافت می‌شود و قند میوه را می‌نامند.

الف. فروکتوز، گالاکتوز

ب. لاکتوز، ساکاروز

ج. فروکتوز، ساکاروز

د. لاکتوز، فروکتوز

۹. کدام آزمون زیر توان را می‌سنجد؟

الف. پرش عمودی

ب. دو سرعت

ج. دو ۴×۹ متر

د. شنا روی زمین

۱۰. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. تارهای قرمز اسید لاکتیک بیشتری ذخیره می‌کنند.

ب. تارهای سفید اکسیژن بیشتری ذخیره می‌کنند.

ج. تارهای قرمز در فعالیت‌های هوازی وارد عمل می‌شوند.

د. تارهای سفید، بیشتر عملکرد استقامتی دارند.

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی و گند درس: کلیه رشته‌های علوم پایه و فنی مهندسی

۱۲۱۵۱۵۰

گند سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۱. میزان درصد چربی در زنان چاق چقدر است؟

د. ۱۳ و بیشتر

ج. ۲۷ تا ۳۱

ب. ۲۱ تا ۲۴

الف. ۱۶ تا ۲۰

۱۲. حفظ شکل بدنی مناسب و وزن ایده آل در حد قابل قبول ویژگی کدامیک از مراحل زیر است؟

الف. فصل مسابقه ب. فصل خارج از مسابقه ج. فصل پیش از مسابقه د. فصل بعد از مسابقه

۱۳. در حین تمرین افزایش ضربان قلب فردی که آمادگی جسمانی بهتری دارد و فاصله ضربان‌ها است.

الف. بیشتر — کمتر ب. کمتر — طولانی تر ج. بیشتر — طولانی تر د. کمتر — سریعتر

۱۴. کدام عبارت زیر نادرست 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.

۱۵. تحقیقات نشان داده است که ست تمرین با تکرار سریعترین روش دستیابی به قدرت است.

الف. سه ب. پنج ج. شش د. هشت

۱۶. در سنین 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

۱۷. میزان وزنی که فرد مجاز است در یک دوره زمانی کاهش دهد، به چه عواملی بستگی دارد؟

الف. سابقه تمرین ب. سن ج. سابقه تمرین، سن و جنس د. جنس و سطح مهارت

۱۸. برای افزایش حجم عضلات توصیه می‌شود که همزمان با تمرینات ویژه چقدر پروتئین مصرف شود؟

الف. نباید بیش از سه گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد.

ب. باید بیش از سه گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد.

ج. نباید بیش از دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در شبانه روز باشد.

د. باید بیش از دو گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در شبانه روز باشد.

۱۹. سه جزء اصلی بدن را عضلات، و چربی تشکیل می‌دهند.

الف. استخوان‌ها ب. خون ج. اعصاب د. بافت‌ها

۲۰. برنامه‌های قبل از فصل مسابقات عموماً به چه هدفی طرح می‌شود؟

الف. توسعه مهارت‌ها ب. دستیابی به حداکثر ظرفیت دستگاه‌های انرژی غالب

ج. توسعه ذخایر گلیکوزنی بدن د. آمادگی برای مقابله با بروز صدمات

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی و گد درس: کلیه رشته‌های علوم پایه و فنی مهندسی

۱۲۱۵۱۵۰

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۲۱. منبع تولید انرژی در شروع تمرینات کدام است؟

الف. پروتئین‌ها ب. کلیه مواد غذایی انرژی زا ج. چربی‌ها د. گلیکوژن و کربوهیدرات‌ها

۲۲. افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه‌های با/از آنچه در حال با آن مواجه بوده روبرو شود.

الف. برابر - ورزش ب. سنگین‌تر - عادی ج. سنگین‌تر - استراحت د. برابر - عادی

۲۳. تمرین برای افزایش سرعت زمانی نتیجه بخش است که ورزشکار با چند درصد حداکثر توان و کارایی خود تمرین کند؟

الف. ۲۹ الی ۳۰ ب. ۴۰ الی ۵۰ ج. ۵۰ الی ۸۰ د. ۸۰ الی ۹۵

۲۴. کدام شیوه تمرینی برای افزایش استقامت قلبی - تنفسی مناسب نیست؟

الف. دویدن تناوبی ب. دویدن تداومی ج. انجام منظم ورزشها د. کار با وزنه

۲۵. سرخرگ در کدامیک از نواحی زیر قابل لمس نیست؟

الف. فاسیا ب. سبات ج. عضله سیرینی د. زند زبرین

۲۶. مطابق نظر هیتنگر پس از ۳۰ سال، هماهنگی در زنان در مقیاس با مردان چگونه است؟

الف. تا ۷۰٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است. ب. تا ۲۵٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.

ج. تا ۱۸٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است. د. تا ۱۰٪ هماهنگی آنها بیشتر از مردان است.

۲۷. قلب فرد 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.

۲۸. کدامیک از مطالب زیر را درخصوص 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 مؤثر است.

۲۹. در مسابقه دوی ، ۹۵٪ انرژی از طریق دستگاه ATP-cp و اسید لاکتیک تأمین می‌شود؟

الف. ماراتن ب. ۳۰۰۰ متر ج. صحرانوردی د. ۱۰۰ متر

۳۰. مدت زمان لازم برای سرد کردن کدام است؟

الف. حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه ب. ۱۵ دقیقه ج. ۲۰ دقیقه د. ۲۰ تا ۲۵ دقیقه