

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی)

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد کل صفحات: ۳

۱. اصل اضافه بار در برنامه های وزنه تمرینی با کاربرد..... رعایت می شود.
  - الف. سنگین
  - ب. تکرار
  - ج. مدت
  - د. تکرار بیشینه
۲. کدام ناحیه برای گرفتن نبض توصیه نمی شود؟
  - الف. سرخرگ گیجگاهی
  - ب. سرخرگ سباتی
  - ج. سرخرگ بازویی
  - د. آئورت
۳. حرکت دراز و نشست برای ارزیابی ..... استفاده می شود.
  - الف. قدرت عضلات شکم
  - ب. استقامت عضلات شکم
  - ج. قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای
  - د. استقامت عضلات کمر بند شانه‌ای
۴. فرض کنید وزنه ای را با دستهای خم برای مدت زمان ۲۰ ثانیه نگه داشته اید، در این تمرین کدام یک از عوامل زیر توسعه می یابد؟
  - الف. حداکثر قدرت استاتیکی و استقامت استاتیکی
  - ب. حد اکثر قدرت دینامیکی و استقامت دینامیکی
  - ج. حداکثر قدرت استاتیکی و استقامت دینامیکی
  - د. حداکثر قدرت دینامیکی و استقامت استاتیکی
۵. کدامیک از جملات زیر « صحیح » است؟
  - الف. مفصل شانه نسبت به مفصل مچ دست دامنه حرکتی کمتری دارد.
  - ب. انعطاف بدنی در خانمها نسبت به آقایان کمتر است.
  - ج. بافت پیوندی بر میزان دامنه حرکتی اثر محدود کننده دارد.
  - د. تمرینات با مقاومت بالا سبب افزایش انعطاف پذیری می شوند.
۶. در کدام یک از کشش های زیر بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می شود؟
  - الف. کشش غیرفعال
  - ب. کشش ایستا
  - ج. کشش فعال
  - د. کشش پرتابی
۷. تجزیه کامل یک ملکول گلوکز از طریق روند دستگاه هوازی چند مول انرژی (ATP) آزاد می کند؟
  - الف. ۲۶
  - ب. ۷-۱۲
  - ج. ۲۰
  - د. ۳۸
۸. .... وسیله ای برای اندازه گیری قدرت ایستا است.
  - الف. فلکسومتر لیتون
  - ب. کالپر
  - ج. دینامومتر
  - د. سکوی توازن
۹. در کدامیک از دستگاه های زیر همه مواد غذایی می توانند به طور کامل تجزیه و تولید انرژی کنند؟
  - الف. ATP-CP
  - ب. اکسیژن (هوازی)
  - ج. اسیدلاکتیک
  - د. کراتین فسفات
۱۰. بدنبال یک دوره تمرینی که در اثر اجرای آن استقامت عضلانی افزایش می یابد، کدامیک از سازگاریهای زیر در بدن ایجاد نمی شود؟
  - الف. افزایش قطر و تعداد تارهای تند انقباض
  - ب. افزایش تعداد میتوکندری
  - ج. افزایش غلظت میوگلوبین
  - د. افزایش تراکم مویرگی تمرین با وزنه

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی)

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد کل صفحات: ۳

۱۱. افزایش سرعت زمانی نتیجه‌بخش است که ورزشکار با ..... درصد حداکثر توان و کارایی خود تمرین کند.  
الف. ۲۹ الی ۳۰ ب. ۴۰ الی ۵۰ ج. ۵۰ الی ۸۰ د. ۸۰ الی ۹۰
۱۲. کاهش وزن بدن برای مردان ورزشکار در هر هفته چقدر باشد، بهتر است؟  
الف. ۹۰۰ گرم ب. ۱۰۰۰ گرم ج. ۱۰۰۰ گرم د. ۱۳۵۰ گرم
۱۳. بهترین راه برای کم کردن وزن کدام است؟  
الف. کسر کالری مصرفی بین ۳۰۰۰ تا ۳۵۰۰ در روز  
ب. کنترل رژیم غذایی توسط پزشک  
ج. استفاده از یک برنامه ورزشی هوازی منظم  
د. کاهش کالری دریافتی و افزایش انرژی مصرفی
۱۴. کدامیک از گزینه‌های زیر در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نا درست است؟  
الف. تعلیم و تربیت حرکتی، کاوشی اجتماعی است.  
ب. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد- محور است.  
ج. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی رسمیت کمتری دارد.  
د. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.
۱۵. بخشی از زندگی روزانه که انسان تعهدات شغلی و وظایف کاری خود را انجام داده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می‌پردازد را چه می‌نامند؟  
الف. اوقات فراغت ب. استراحت ج. آزادی د. تفریح
۱۶. تحقیقات نشان داده است که یک ست تمرین با ..... تکرار سریع‌ترین روش دستیابی به قدرت است.  
الف. سه ب. پنج ج. شش د. هشت
۱۷. در کدام تمرینات قطر و تعداد تارهای کند انقباض (ST) افزایش می‌یابد؟  
الف. استقامت عضلانی ب. تعادل ج. هماهنگی د. چابکی
۱۸. کدام عبارت زیر غلط است؟  
الف. تعادل در ژیمناستیک، اسکی، کشتی نقش مهمی دارد.  
ب. تمرین "ایستادن روی پاشنه" در افزایش تعادل مؤثر است.  
ج. تمرین "حرکت تعادلی فرشته" در افزایش تعادل مؤثر است.  
د. هماهنگی و برابری نسبی قدرت عضلات موافق و مخالف نقشی در تعادل ندارد.
۱۹. در فعالیت‌هایی مانند فوتبال که بین یک تا دو ساعت به طول می‌انجامد تأمین انرژی ابتدا از طریق ..... و سپس ..... تأمین می‌شود.  
الف. چربی‌ها- کربوهیدرات‌ها ب. چربی‌ها- پروتئین‌ها  
ج. کربوهیدرات‌ها- چربی‌ها د. کربوهیدرات‌ها- پروتئین‌ها
۲۰. مقابله با فشارها از اهداف کدامیک از حیطه‌های تربیت بدنی است؟  
الف. اجتماعی ب. جسمانی ج. شناختی د. روانی

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم انسانی)

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۱۵۲

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱. برای محاسبه وزن چربی بدن، مناسب‌ترین روش کدام است؟  
 الف. اندازه‌گیری چربی کل بدن  
 ب. اندازه‌گیری لایه چربی زیر پوستی بوسیله کالپیر  
 ج. اندازه‌گیری لایه چربی شکم  
 د. محاسبه سطح مقطع عضلات
۲۲. کدام آزمون زیر قدرت پویا را اندازه‌گیری می‌کند؟  
 الف. دوی ۴×۹  
 ب. دوی سرعت ۳۰ متر  
 ج. آزمون بارفیکس  
 د. دراز و نشست
۲۳. دوییدن تداومی چه مدت باید انجام شود تا سازگاری لازم ایجاد شود؟  
 الف. یک ماه  
 ب. دو ماه  
 ج. سه هفته  
 د. پنج هفته
۲۴. کدام آزمون زیر وضعیت عملکرد گوش داخلی را در نگه داشتن سر در حالت تعادل در حال سکون ارزیابی می‌کند؟  
 الف. حرکت با چشم باز و روی یک پا ایستادن.  
 ب. با چشمان بسته روی یک پا ایستادن  
 ج. با چشمان باز روی چوب موازنه حرکت کردن  
 د. با چشمان باز ، کتابی را روی سر خود نگه داشتن
۲۵. توانایی اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی را چه می‌نامند؟  
 الف. تعادل  
 ب. هماهنگی  
 ج. ورزش  
 د. مهارت حرکتی
۲۶. کدام ماده غذایی زیر به عنوان اساس زندگی نامیده شده است؟  
 الف. چربی ها  
 ب. پروتئین ها  
 ج. کربوهیدراتها  
 د. ویتامین ها
۲۷. فشار آوردن روی دیوار نمونه ای از اعمال..... است.  
 الف. قدرت ایستا  
 ب. قدرت  
 ج. قدرت پویا  
 د. استقامت
۲۸. معمولا کشتی گیران، ژیمناست ها و سایر ورزشکاران سبک وزن باید..... به فکر کاهش وزن باشند.  
 الف. قبل از شروع فصل مسابقه  
 ب. در طول فصل مسابقه  
 ج. خارج از فصل مسابقه  
 د. قبل و بعد از فصل مسابقه
۲۹. برای حفظ قدرت بدست آمده توسط تمرینات منظم حداقل چند جلسه در هفته تمرین لازم و ضروری است؟  
 الف. یک جلسه  
 ب. دو جلسه  
 ج. سه جلسه  
 د. چهار جلسه
۳۰. مهمترین منبع اصلی سوخت در فعالیت‌های کوتاه مدت و سنگین چیست؟  
 الف. کربوهیدرات‌ها  
 ب. چربی‌ها  
 ج. مخلوط چربی و کربوهیدرات  
 د. پروتئین