



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

۱- کدامیک از موارد زیر، مربوط به اهداف گرم کردن است؟

- ۰۱ کاهش سرعت انتقال جریان عصبی
۰۲ افزایش حجم ضربه ای
۰۳ افزایش زمان بازتاب
۰۴ کاهش متابولیسم مواد غذایی

۲- کدام یک از عضلات زیر در قسمت جلویی ران قرار دارد؟

- ۰۱ راست رانی
۰۲ دو قلو
۰۳ همسترینگ
۰۴ نزدیک کننده بزرگ

۳- مهمترین بخش اوقات فراغت کدام است؟

- ۰۱ هدفدار بودن
۰۲ اشتغالات
۰۳ داوطلبانه بودن
۰۴ تفریحات سالم

۴- در کدام یک از کشش‌های زیر، بدن تا دورترین حد کشیده شده و با همان وضعیت کششی به مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه نگه داشته می‌شود؟

- ۰۱ کشش غیرفعال
۰۲ کشش ایستا
۰۳ کشش فعال
۰۴ کشش پرتابی

۵- کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

- ۰۱ مفاصل لقمه‌ای نسبت به مفاصل کروی دامنه حرکتی بیشتری دارند.
۰۲ افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه مستقیم دارد.
۰۳ انعطاف پذیری خانم‌ها و آقایان مساوی است.
۰۴ برنامه تمرینی با مقاومت بسیار بالا می‌تواند توسعه دامنه حرکتی مفاصل را مختل نماید.

۶- مطلوب، به فرد اجازه می‌دهد تا فعالیت‌های روزانه را به راحتی و بدون خستگی انجام دهد.

- ۰۱ آمادگی جسمانی
۰۲ استقامت قلبی-عروقی
۰۳ انعطاف پذیری
۰۴ ترکیب بدنی

۷- بهبود «حس اعتماد به نفس» و «خود کار آمدی» جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می‌باشد؟

- ۰۱ اهداف روانی
۰۲ اهداف تربیتی
۰۳ اهداف جسمانی
۰۴ اهداف اجتماعی

۸- کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

- ۰۱ ضربان قلب فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در زمان استراحت کمتر است
۰۲ حجم ضربه‌ای فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در زمان فعالیت بیشتر است
۰۳ زمان برگشت به حالت اولیه فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار دیرتر صورت می‌گیرد
۰۴ فاصله ضربانها در فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در تمرین طولانی‌تر است.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۳۱۵۱۵۰

۹- حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی شامل: تندرستی، تفریحات سالم و..... است.

- ۱. اوقات فراغت
- ۲. تعلیم و تربیت حرکتی
- ۳. حرکات موزون
- ۴. بهداشت

۱۰- مهمترین راه برای کم کردن وزن چیست؟

- ۱. مصرف مایعات متعاقب تمرینات شدید
- ۲. کاستن انرژی مصرفی
- ۳. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش
- ۴. کسر کالری مصرفی بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری در روز

۱۱- در نتیجه اکسیداسیون یک گرم از کدام مواد غذایی زیر انرژی بیشتری آزاد می‌شود؟

- ۱. هیدرات‌های کربن
- ۲. چربی‌ها
- ۳. پروتئین‌ها
- ۴. ویتامین‌ها

۱۲- در مسابقه دوی متر ۹۵٪ انرژی از طریق دستگاه ATP-cp و اسیدلاکتیک تامین می‌شود.

- ۱. ماراتن
- ۲. ۳۰۰۰ متر
- ۳. صحرا نوردی
- ۴. ۱۰۰ متر

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

- ۱. مقدار ذخایر cp سه برابر ATP است.
- ۲. cp مانند ATP در تارهای عضلانی ذخیره می‌شود.
- ۳. انرژی حاصل از تجزیه cp سه برابر ATP است.
- ۴. cp همان کراتین فسفات است.

۱۴- محاسبه مقدار وزن در کدامیک از روش‌های زیر مشکل‌تر است؟

- ۱. واتکینر
- ۲. مک گوئین
- ۳. دلورم
- ۴. پیرامیدی

۱۵- برای افزایش قدرت، در روش ۸۰ تا ۱۰۰ درصد حداکثر وزنه‌ای را که بتوان در حرکت خاص یک بار بلند کرد مشخص نموده، سپس حرکت در سه نوبت یک تا شش تکراری انجام می‌شود.

- ۱. فلیک و گرامر
- ۲. ویرهد
- ۳. پیرامدی
- ۴. مک گوئین

۱۶- تمرینات اختصاصی مسابقات درون گروهی و رقابت‌های ورزشی، ویژگی کدام یک از مراحل تمرین است؟

- ۱. تمرین خارج از فصل مسابقه
- ۲. تمرین پیش از فصل مسابقه
- ۳. تمرین فصل مسابقه
- ۴. تمرین بعد از فصل مسابقه



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۱۷- قابلیت بازگشت به حالت اولیه و مقاومت در برابر خستگی، از نتایج کدامیک از اهداف تربیت بدنی است؟

۱. جسمانی ۲. روانی ۳. اجتماعی ۴. فردی

۱۸- رایج ترین و مؤثرترین روش افزایش قدرت کدام است؟

۱. تمرینات اینتروال ۲. تمرینات تناوبی ۳. تمرینات با وزنه ۴. تمرینات تداومی

۱۹- ، به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می شود.

۱. هماهنگی ۲. تعادل ۳. چابکی ۴. دقت

۲۰- افزایش ۲ درجه سانتی گراد حرارت بدن، چند درصد سرعت انقباض عضلانی را افزایش می دهد؟

۱. ۱۰٪ ۲. ۲۰٪ ۳. ۳۰٪ ۴. ۴۰٪

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

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

۲۲- میزان درصد چربی در زنان چاق چقدر است؟

۱. ۱۶ تا ۲۰ ۲. ۲۱ تا ۲۴ ۳. ۲۷ تا ۳۱ ۴. ۳۲ و بیشتر

۲۳- برابر بودن انرژی مصرفی و انرژی دریافتی را چه می نامند؟

۱. رژیم غذایی ۲. تعادل غذایی ۳. موازنه انرژی ۴. متابولیسم

۲۴- در چاقی هیپرپلاسیا:

۱. تعداد سلول های چربی افزایش می یابد.
۲. تری گلیسرید سلول های چربی افزایش می یابد.
۳. کیفیت سلول های چربی تغییر می کند.
۴. وزن تمام بدن کاهش می یابد.

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

۱. سابقه تمرین ۲. سن ۳. سابقه تمرین، سن و جنس ۴. جنس و سطح مهارت



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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم پایه ۱۲۱۵۱۵۰

۲۶- بی اشتهايي، تحريك پذيری و بی خوابی از جمله عوارض کمبود کدامیک از ویتامین ها در بدن است؟

۰۱. C ۰۲. B₁ ۰۳. B₂ ۰۴. هر سه مورد

۲۷- کدام یک از گزینه های زیر، در رابطه با تعلیم و تربیت حرکتی نادرست است؟

۰۱. تعلیم و تربیت حرکتی کاوش اجتماعی است.
۰۲. تعلیم و تربیت حرکتی شاگرد-محور است.
۰۳. تعلیم و تربیت حرکتی نسبت به تربیت بدنی رسمیت کمتری دارد.
۰۴. تعلیم و تربیت حرکتی شامل شیوه حل مسئله است.

۲۸- در سنین رشد، مواقع بیماری عفونی، سوختگی ها و التیام زخم ها، مصرف کدام گروه از مواد غذایی باید افزایش یابد؟

۰۱. کربوهیدرات ۰۲. چربی ها ۰۳. پروتئین ها ۰۴. مواد معدنی

۲۹- آزمون خط کش ۵۰ سانتیمتر برای اندازه گیری کدام یک از فاکتورهای زیر استفاده می شود؟

۰۱. سرعت ۰۲. سرعت عکس العمل ۰۳. هماهنگی ۰۴. تعادل

۳۰- اجرای کدام تمرین در کاهش چربی مؤثرتر است؟

۰۱. تمرین استقامتی و طولانی مدت ۰۲. تمرین سرعتی
۰۳. تمرین قدرتی ۰۴. تمرینات سرعتی و قدرتی