



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱- کدامیک از موارد زیر اهداف گرم کردن را دنبال نمی کند؟

- ۰۱ تسهیل در واکنش های سوخت و سازی بدن
- ۰۲ افزایش زمان بازتاب
- ۰۳ افزایش ظرفیت سیستم هوازی
- ۰۴ افزایش برون ده قلبی

۲- منحنی رومرتس در مورد کدامیک از انقباض های زیر می باشد؟

- ۰۱ اکستریک
- ۰۲ کانستریک
- ۰۳ ایزومتریک
- ۰۴ ایزوتونیک

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

- ۰۱ سابقه تمرین
- ۰۲ سن
- ۰۳ سابقه تمرین، سن و جنس
- ۰۴ جنس و سطح مهارت

۴- کدامیک از مطالب زیر را در خصوص انعطاف پذیری نادرست می دانید؟

- ۰۱ انعطاف پذیری مفصل با درد مفصل هنگام حرکت عضو رابطه معکوس دارد
- ۰۲ انعطاف پذیری تمام مفاصل بدن یکسان است
- ۰۳ افزایش سن به کاهش انعطاف منجر می شود.
- ۰۴ درجه حرارت بدن در انعطاف پذیری موثر است.

۵- سه جزء اصلی بدن را عضلات..... و چربی تشکیل می دهند.

- ۰۱ استخوان ها
- ۰۲ خون
- ۰۳ اعصاب
- ۰۴ بافت ها

۶- توانایی حرکت آزادانه مفصل در هر جهت را چه می گویند؟

- ۰۱ قدرت
- ۰۲ سرعت
- ۰۳ انعطاف
- ۰۴ هماهنگی

۷- آزمون " دو رفت و برگشت " برای سنجش کدام قابلیت به کار می آید؟

- ۰۱ سرعت عکس العمل
- ۰۲ سرعت حرکت
- ۰۳ توان
- ۰۴ چابکی

۸- 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 می پردازد را چه می نامند؟

- ۰۱ اوقات فراغت
- ۰۲ استراحت
- ۰۳ آزادی
- ۰۴ تفریح



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۹- هدف مشترک تربیت بدنی و حوزه های وابسته به آن چیست؟

- ۰۱. بهبود بخشیدن به اجرا از طریق فعالیتهای جسمانی
- ۰۲. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی
- ۰۳. پیشگیری از بیماری ها و دادن فرصت فعالیت آزادانه
- ۰۴. توسعه توانایی ها و سطح دانش و ایجاد روابط مطلوب اجتماعی

۱۰- آزمون زیر با چه هدفی انجام می شود؟

(( آزمودنی با چشمان بسته روی یک پا می ایستد.))

- ۰۱. سنجش عملکرد گوش داخلی در حفظ تعادل
- ۰۲. سنجش تعادل حرکتی بدن
- ۰۳. سنجش عملکرد پروپریوسپتورها و گوش داخلی در حفظ تعادل
- ۰۴. قدرت عضلات پشت ساق در نگهداری بدن

۱۱- کدام یک از فاکتورهای زیر، جزء آمادگی حرکتی می باشد؟

- ۰۱. چابکی
- ۰۲. استقامت
- ۰۳. استقامت قلبی و عروقی
- ۰۴. انعطاف پذیری

۱۲- کمترین ضربان نبض در کدام حالت است؟

- ۰۱. استراحت و درازکش
- ۰۲. ایستاده
- ۰۳. نشسته
- ۰۴. فعالیت

۱۳- افزایش سرعت در زنان معمولاً در چه سنی به حداکثر می رسد؟

- ۰۱. ۱۶-۱۷ سالگی
- ۰۲. ۲۰ سالگی
- ۰۳. ۲۲ سالگی
- ۰۴. ۲۴ سالگی

۱۴- بی خوابی از جمله علایمی است که به واسطه کمبود ..... بروز می کند.

- ۰۱. ویتامین B12
- ۰۲. پروتئین
- ۰۳. ویتامین C
- ۰۴. گلیکوژن کبدی

۱۵- مناسب ترین روش برای اندازه گیری ضخامت لایه چربی زیرپوستی کدام است؟

- ۰۱. اندازه گیری چربی کل بدن
- ۰۲. اندازه گیری از طریق کالیپر
- ۰۳. اندازه گیری چگالی بدن
- ۰۴. محاسبه سطح مقطع عضلات

۱۶- اختلال در عملکرد کدامیک از غدد زیر ممکن است سبب بروز چاقی شود؟

- ۰۱. پانکراس
- ۰۲. فوق کلیوی
- ۰۳. هیپوفیز
- ۰۴. هیپوتالاموس

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۱۷- میزان مطلوب چربی به ترتیب در مردان و زنان کدام است؟

۰.۱ ۸٪ و ۵٪      ۰.۲ ۱۲٪ و ۱۸٪      ۰.۳ ۲۰٪ و ۲۶٪      ۰.۴ ۳۴٪ و ۳۱٪

۱۸- کدامیک از کشش های زیر تنها در مورد رشته دو و میدانی مورد استفاده قرار گرفته است؟

۰.۱ بالستیک      ۰.۲ پرتابی      ۰.۳ پویا      ۰.۴ ایستا

۱۹- شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

۰.۱ گلیکوژن      ۰.۲ کراتین فسفات      ۰.۳ ویتامین      ۰.۴ آدنوزین تری فسفات

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

۰.۱ هنر      ۰.۲ مهارت      ۰.۳ استقامت      ۰.۴ علاقه

۲۱- کدامیک، به آگاهی شخص از موقعیت بدنش در فضا گفته می شود؟

۰.۱ هماهنگی      ۰.۲ تعادل      ۰.۳ چابکی      ۰.۴ دقت

۲۲- در کدام بخش نبض قابل لمس نیست؟

۰.۱ سرخرگ صورتی      ۰.۲ سرخرگ رانی      ۰.۳ سرخرگ جلوی پا      ۰.۴ سرخرگ بازویی

۲۳- محدوده رشد و تکامل آمادگی حرکتی متناسب با ..... است.

۰.۱ خصوصیات شخصی      ۰.۲ استقامت عضلانی      ۰.۳ قدرت عضلانی      ۰.۴ انعطاف

۲۴- کدام کشش ترکیب متفاوتی از انقباض ها و استراحت ها بر روی عضلات موافق و مخالف حرکت است؟

۰.۱ ایستا      ۰.۲ بالستیک      ۰.۳ پویا      ۰.۴ P.N.F

۲۵- کدام عامل جزء فرآیند تربیت اجتماعی نیست؟

۰.۱ رهایی از فشار      ۰.۲ وضعیت اجتماعی      ۰.۳ افراد مهم و موثر      ۰.۴ خصلتهای شخصی

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

۰.۱ سرعت      ۰.۲ قدرت      ۰.۳ استقامت      ۰.۴ ترکیب بدن

۲۷- برای اندازه گیری مستقیم انعطاف پذیری از ..... استفاده می شود.

۰.۱ دینامومتر      ۰.۲ کالیپر      ۰.۳ گونیامتر      ۰.۴ اسپرومتر



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تربیت بدنی ۱

رشته تحصیلی/کد درس: عمومی علوم انسانی ۱۲۱۵۱۵۲

۲۸- کدامیک از گزینه های زیر جزء نقش ویتامین ها نیست؟

- ۱. تولید مثل
- ۲. تغذیه طبیعی برای آزاد سازی انرژی
- ۳. تامین انرژی
- ۴. تنظیم رفتارهای عصبی و روانی

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

- ۱. ۱۰ الی ۱۵
- ۲. ۲۹ الی ۳۰
- ۳. ۵۰ الی ۸۰
- ۴. ۸۰ الی ۹۵

۳۰- گزینه صحیح را در مورد سرعت انتخاب کنید؟

- ۱. سرعت کاملاً تمرین پذیر است
- ۲. سرعت امر اکتسابی است
- ۳. سرعت باعث کاهش تنش عضلانی می شود
- ۴. سرعت امری ذاتی است