

۱۳۹۷/۰۳/۲۷
۱۳:۳۰

کارشناسی

دانشجوی پیام نور
مرکز آزمون و سنجش

سوی سوال: یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ : تستی : ۳۰ : تشریحی : ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/کد درس: -کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه- ۱۲۱۵۴۲۹
۱۲۱۵۴۲۷

۱- "کشف انفرادی و توانایی فردی جهت ارتباط و واکنش نسبت به تصورات کلی محیط خارجی و عوامل مادی یا انسانی موجود در آن" مربوط به کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۲. تعلیم و تربیت حرکتی

۱. تربیت اجتماعی

۴. پرورش ابعاد شخصیتی انسان

۲. استقلال درونی

۲- "اگر قرار است که ورزش تربیت اخلاقی را تسهیل کند باید عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه های ورزشی مورد توجه قرار گیرد"، مربوط به کدام یک از موارد ذیل است؟

۲. اهداف اجتماعی تربیت بدنی

۱. اهداف روانی تربیت بدنی

۴. فشار روانی

۲. اهداف جسمانی تربیت بدنی

۳- قلب فردی که از آمادگی خوبی برخوردار است چه ویژگی دارد؟

۲. حجم ضربه ای بیشتر

۱. ضربان قلب استراحتی بیشتر

۴. بروون ده قلب کمتر

۲. صرف انرژی بیشتر برای کار

۴- از نظر هان: هدف های روانی تربیت بدنی، برای این که تجربه در پیشبرد رشد روانی موثر باشد باید چه ویژگی داشته باشد؟

۴. پیوستگی اجتماعی

۳. ارتباط غیر کلامی

۲. احساس تفاهم

۱. میان فردی

۵- مفصل زانو جزو کدام یک از انواع مفاصل می باشد؟

۴. لولایی

۳. لقمه ای

۲. کروی

۱. پهن

۶- کدام یک از موارد در خصوص انعطاف پذیری ذیل صحیح است؟

۱. با افزایش سن ، کاهش انعطاف پذیری موجب بروز بعضی از آسیب های بدنی می شود.

۲. با افزایش سن، افزایش توده عضلانی با میزان دامنه حرکتی رابطه مستقیم دارد.

۳. مفصل مچ دست انعطاف پذیری بیشتری نسبت به مفصل ران دارد.

۴. تمرینات کششی قبل از تمرین و مسابقه در فرایند گرم کردن و پیشگیری از آسیب عضلانی مفید نیست.

۷- کدام یک از اثرات استقامت عضلانی می باشد؟

۲. افزایش دامنه انعطاف پذیری

۱. افزایش تعداد تار های عضلانی

۴. افزایش پروتئین بدن

۲. افزایش قطر و تعداد تارهای کند انقباض

۱۳۹۷/۰۳/۲۷
۱۳:۳۰

کارشناسی

دانشجوی پیام نور
مرکز آزمون و سنجش

سوی 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/گد درس: کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۲۱۵۴۲۹
۱۲۱۵۴۲۷

-۸- کدام یک از موارد ذیل از عوامل موثر در چابکی می باشد؟

۱. استقامت قلب و عروق ۲. قدرت بدنی ۳. انعطاف پذیری ۴. سن و جنسیت

-۹- کدام یک از موارد ذیل نیازمند تعادل بیشتر می باشد؟

۱. ژیمناستیک ۲. فوتbal ۳. تکواندو ۴. وزنه برداری

-۱۰- عمل هماهنگ گروه های عضلات در اجرای یک عملکرد حرکتی که در آن درجاتی از مهارت نمایش داده می شود، مربوط به کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۱. تعادل ۲. سرعت ۳. چابکی ۴. هماهنگی

-۱۱- دستگاه تولید انرژی هوایی در کدام ورزش زیر غالب است؟

۱. والیبال ۲. دو ۱۰۰ متر ۳. دو استقامت ۴. وزنه برداری

-۱۲- شکل قابل مصرف انرژی در بدن کدام است؟

۱. آدنوزین تری فسفات ۲. کراتین فسفات ۳. آدنوزین دی فسفات ۴. مونوفسفات

-۱۳- مقدار ذخایر کراتین فسفات حدوداً چند برابر ذخایر آدنوزین تری فسفات است؟

۱. ۲ برابر ۲. ۵ برابر ۳. ۶ برابر ۴. ۳ برابر

-۱۴- به طور متوسط چند درصد کالری مورد نیاز انسان از مواد قندی تشکیل می شود؟

۱. ۵۰ تا ۷۰ ۲. ۱۰ تا ۲۰ ۳. ۴۰ تا ۶۰ ۴. ۳۰ تا ۴۰

-۱۵- میزان نیاز افراد غیر ورزشکار و ورزشکار استقامتی به پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در شبانه روز به ترتیب چند گرم است؟

۱. ۱/۶۷ تا ۰/۸ ۲. ۰/۲ تا ۱/۲ ۳. ۰/۵ تا ۰/۶ ۴. ۰/۴ تا ۱/۲

-۱۶- مفهوم موازنۀ انرژی کدام است؟

۱. برابر بودن غذای مصرفی با توده بدن ۲. برابری انرژی دریافتی با حداقل کاری که انجام شده ۴. اجتناب از غذاهایی مثل برنج برای کاهش وزن ۳. برابر بودن انرژی مصرفی یا انرژی دریافتی

-۱۷- درصد چربی مطلوب برای مردان و زنان عادی به ترتیب چند درصد است؟

۱. ۸ تا ۱۵ و ۱۳ تا ۲۲ ۲. ۱۰ تا ۱۷ و ۱۳ تا ۲۵ ۴. ۵ تا ۹ و ۸ تا ۱۲ ۲. ۱۸ تا ۲۲ و ۱۳ تا ۲۰

۱۳۹۷/۰۳/۲۷
۱۳:۳۰

کارشناسی

دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون و سنجش

سوی سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ : تستی : ۳۰ : تشریحی : ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ : تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/گد درس: کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۲۱۵۴۲۹
۱۲۱۵۴۲۷

۱۸- کاهش حجم عضله و قدرت عضلانی از پیامدهای کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. نامتوازن بودن عضلات
۲. ضعف دستگاه قلبی عروقی
۳. کمبود حرکت
۴. ضعف دستگاه استقامتی

۱۹- کدام یک از موارد ذیل صحیح است؟

۱. تمرینات مقاومتی باعث سفت و سخت شدن پوست و فاسیا در بدن می شود.
۲. برای ایجاد تعادل در بدن نیاز به اعمال نمودن نیروی عضلانی اسکلتی نیست.
۳. با بالا رفتن سن افراد در اثر باز شدن دیسک بین مهره ها انعطاف پذیر تر می شوند.
۴. بهترین موقعیت برای مرکز نقل، نزدیک ترین فاصله نسبت به محور مفاصل است.

۲۰- کدام یک از موارد ذیل صحیح است؟

۱. چربی زیر بستی در تمام قسمت های بدن به طور یکسان تجمع می نماید.
۲. برخی از ناهنجاری هایی که مربوط به ترکیب تیپ بدنی است تا حدود زیادی وراحتی است.
۳. سه جزء اصلی بدن را عضلات، استخوان و آب تشکیل می دهد.
۴. تمرینات استقامتی باعث افزایش حجم عضلات می شود.

۲۱- حداقل کاهش وزن در هفته تا چه حد مجاز است؟

۱. ۱ کیلوگرم
۲. ۱/۵ کیلوگرم
۳. ۲ کیلوگرم
۴. ۰/۷ کیلوگرم

۲۲- برای کسانی که خواهان افزایش حجم عضلات هستند، مصرف بیشتر از چند گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن در شبانه روز مجاز نیست؟

۱. ۳/۵ . ۴
۲. ۳ . ۳
۳. ۲/۵ . ۲
۴. ۲ . ۱

۲۳- شرکت در فعالیت های ورزشی و بازی های تفریحی غیر از تخصص خود، مربوط به کدام مرحله تمرین ورزشکاران است؟

۱. تمرینات خارج از فصل مسابقه
۲. تمرینات فصل مسابقه
۳. تمرینات اختصاصی مربوط به بازتوانی
۴. تمرینات پیش از فصل مسابقه

۲۴- کدام یک از موارد ذیل مربوط به عدم توقف ناگهانی پس از انجام تمرینات اصلی و سنجین می باشد؟

۱. گرم کردن
۲. سرد کردن
۳. انعطاف پذیری
۴. اصل اضافه بار

۱۳۹۷/۰۳/۲۷
۱۳:۳۰

کارشناسی

دانشگاه پیام نور
مرکز آزمون و سنجش

سوی 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/گد درس: کلیه دروس تربیت بدنی عمومی رشته های علوم انسانی - تربیت بدنی ویژه رشته های علوم انسانی و علوم پایه - ۱۲۱۵۴۲۹
۱۲۱۵۴۲۷

-۲۵ "افزایش قدرت، استقامت و حجم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر وزنه های سنگین تراز آن چه در حالت عادی با آن مواجه بوده روبه رو شود"، مربوط به کدام یک از ویژگی های تمرین است؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل برگشت پذیری ۳. اصل تنوع ۴. اصل گرم کردن

-۲۶ برای بازیکنانی که دچار آسیب عضلات چرخاننده سرشاره شدند، چه نوع تمریناتی مهم است؟

۱. قدرتی ۲. سرعتی ۳. استقامتی ۴. انعطاف پذیری

-۲۷ تنها راه درمان آسیب تاندونیت کدام است؟

۱. تمرینات انفجاری ۲. تمرینات پرتتابی ۳. تمرینات تقویت عضلات ۴. تمرینات انعطاف پذیری

-۲۸ کدام دسته از تمرینات ذیل برای بهبود استقامت قلبی تنفسی مناسب است؟

۱. تمرین با وزنه ۲. دویدن تناوبی ۳. دوی سرعت ۴. روش پیشنهادی ویرهد

-۲۹ آزمون کشش بارفیکس برای اندازه گیری کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. قدرت عضلات مفصل آرنج ۲. قدرت و استقامت عضلات کمربند شانه ای
۳. استقامت عضلات مفصل آرنج ۴. قدرت عضلات پشت بازو

-۳۰ آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای اندازه گیری کدام یک از موارد ذیل است؟

۱. انعطاف پذیری ۲. توان انفجاری ۳. سرعت ۴. چابکی