



نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: فیزی ۳۰ تکمیلی ۳۰ — تشریحی —

رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۲۰ نوبت تشریحی — نوبت

کد درس: ۹۹۱۰۹۱

تعداد کل صفحات: ۳

۱۴. همکاری متقابل سیستم عصبی - عضلانی که فقدان آن منجر به ایجاد حرکتهای بدنی ضعیف و ناقص می‌شود چه نام دارد؟

الف. تعادل ب. تطبیق‌پذیری

ج. هماهنگی د. تعادل حرکت

۱۵. سیستم انرژی کدامیک از ورزشهای زیر شبیه والیبال است؟

الف. کشتی ب. بسکتبال

ج. دوی نرم و آرام د. قایقرانی

۱۶. کدامیک از سیستم‌های انرژی زیر فقط از قندها برای تولید انرژی استفاده می‌کند؟

الف. فسفاژن ب. اسیدلاکتیک

ج. $ATP - PC$ د. کراتین فسفات

۱۷. کدامیک از مواد مغذی انرژی‌زا در تنظیم اعمال بدن نقش دارد؟

الف. ویتامینها ب. چربیها

ج. مواد معدنی د. پروتئین‌ها

۱۸. منبع اصلی تولید انرژی در هنگام استراحت کدامیک از مواد غذایی زیر است؟

الف. گلیکوژن ب. کربوهیدرات

ج. چربیها د. گلوکز

۱۹. کدامیک از کربوهیدراتهای زیر جزء دسته دی‌ساکاریدها نمی‌باشد؟

الف. مالتوز ب. گلیکوژن ج. لاکتوز د. ساکاروز

۲۰. در رابطه با وضعیت بدنی کدام گزینه نادرست است؟

الف. مهمترین پیامد کمبود حرکت، بیماری، آتروفی عضلات و کاهش قدرت عضلانی است.

ب. افرادی که آمادگی جسمانی مطلوبی دارند زودتر به حالت اولیه برمی‌گردند.

ج. سن تقویمی را می‌توان تغییر داد و این تغییر بستگی به نحوه زندگی دارد.

د. افزایش یا کاهش انعطاف‌پذیری می‌تواند به سلامتی بدن آسیب برساند.

۲۱. میزان چربی در مردانی که از نظر طبقه‌بندی وزن در گروه فربه قرار می‌گیرند چند درصد است؟

الف. ۲۲ و بیشتر ب. ۲۵ و بیشتر

ج. ۲۴ - ۲۱ درصد د. ۲۲ - ۱۳ درصد

۲۲. کدام گزینه در رابطه با ترکیب بدنی و وزن مطلوب نادرست است؟

الف. تمرینات با وزنه منجر به افزایش وزن بدون چربی می‌شود.

ب. در چاقی هیپروتروفی تعداد سلولهای چربی افزایش می‌یابد.

ج. چاقی زمینه‌ساز بروز برخی از بیماریهای قلبی عروقی است.

د. اختلال در عملکرد غدد هیپوتالاموس، کم کاری تیروئید و برخی از بیماریها و عوامل ژنتیکی در چاقی موثرند.

۲۳. هدف کدامیک از فصول تمرینی زیر حفظ شکل بدنی و وزن بدن در حد قابل قبول می‌باشد؟

الف. خارج از فصل مسابقه ب. پیش از فصل مسابقه

د. فصل مسابقه

بزرگترین مرکز فروش نوبت‌الوات از مدرسه تا دکترا با بهترین قیمت و بهترین خرید و فروش کتابهای دانشگاه پیام نور. ارائه کلیه خدمات دانشجویی



رای تخصصی مقالات اینترنتی

مقاومت بیاندیشیم، گزینه هیچکدام را تیک بزنیم

۹۴۳ - ۹۱۴

بوکان، پاساژ شهرداری تلفن: ۰۶۲۴۹۸۳۳ - ۰۴۸۲ نشر تیک



نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته: تسمیلی-گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)
کد درس: ۹۹۱۰۹۱
تعداد کل صفحات: ۳
نقشه تسمیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)
نقشه تسمیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)
نقشه تسمیلی: گرایش: عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)

۲۴. یک جلسه تمرین با وزنه در هفته از خصوصیات کدامیک از مراحل تمرینی زیر است؟
الف. خارج از فصل مسابقه
ب. پیش از فصل مسابقه
ج. بعد از فصل مسابقه
د. فصل مسابقه
۲۵. کدام گزینه از اهداف و اثرات گرم کردن نمی‌باشد؟
الف. افزایش سرعت انتقال جریان عصبی
ب. افزایش زمان بازتاب
ج. افزایش سرعت انقباض
د. افزایش برون‌ده قلبی
۲۶. تقویت عضله دلتوئید با استفاده از کدام نوع دستگاه بدنسازی صورت می‌گیرد؟
الف. دو قفسه‌ای
ب. پارورنی
ج. بالاکشنده فرکانی
د. بالابرنده جانبی
۲۷. نیاز به پروتئین در اشخاص غیرورزشکار چه میزان به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟
الف. ۱ گرم
ب. ۱/۶۷ گرم
ج. ۰/۷ گرم
د. ۰/۸ گرم
۲۸. ترکیباتی هستند شیمیایی که برای سلامت و رشد و بقای حیات انسان ضروری‌اند و رشد بافت‌های مختلف بدن را تأمین می‌کنند.
الف. کربوهیدرات‌ها
ب. ویتامین‌ها
ج. چربی‌ها
د. آنزیم‌ها
۲۹. شدت فعالیت در دویدن تناوبی باید بین تا حداکثر ضربان قلب باشد.
الف. ۵۰ تا ۸۰ درصد
ب. ۷۵ تا ۹۰ درصد
ج. ۷۰ تا ۸۵ درصد
د. ۷۵ تا ۸۰ درصد
۳۰. کابل تنسیومتر برای اندازه‌گیری کدام مورد زیر کاربرد دارد؟
الف. انعطاف‌پذیری
ب. قدرت ایستا
ج. قدرت پویا
د. تعادل