

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۰۹۸

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

 زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه
 [استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

۱. حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی شامل:

تندرستی و تفریحات سالم و است.

الف. اوقات فراغت ب. تعلیم و تربیت حرکتی ج. حرکات موزون د. بهداشت

۲. کدامیک از گزینه‌های زیر نادرست است؟

الف. ضربان قلب فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در زمان استراحت کمتر است.

ب. حجم ضربان قلب فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در زمان فعالیت بیشتر است.

ج. زمان برگشتن به حالت اولیه فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار دیرتر صورت می‌گیرد.

د. فاصله ضربانها در فرد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار در تمرین طولانی تر است.

۳. بهبود «حس اعتماد به نفس» و «خود کار آیی» جزء کدام یک از اهداف تربیت بدنی می‌باشد؟

الف. اهداف روانی ب. اهداف تربیتی ج. اهداف جسمانی د. اهداف اجتماعی

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

الف. آمادگی جسمانی ب. استقامت قلبی-عروقی ج. انعطاف پذیری د. ترکیب بدنی

۵. کدام یک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. مفاصل لقمه‌ای نسبت به مفاصل کروی دامنه حرکتی بیشتری دارند.

ب. افزایش توده عضلانی بامیزان دامنه حرکتی رابطه مستقیم دارد.

ج. انعطاف پذیری خانم‌ها و آقایان در یک سن خاص مساوی است.

د. برنامه تمرینی با مقاومت بسیار بالا می‌تواند توسعه دامنه حرکتی مفاصل را مختل نکند.

۶. 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؟

الف. کشش غیر فعال ب. کشش ایستا ج. کشش فعال د. کشش پرتابی

۷. برای افزایش استقامت دینامیکی از طریقه تمرینات با وزنه انتخاب شده باید چند درصد حداکثر ظرفیت خود فرد باشد؟

الف. ۱۰ الی ۱۵ ب. ۲۹ الی ۳۰ ج. ۵۰ الی ۸۰ د. ۸۰ الی ۹۵

۸. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟

الف. در تارهای قرمز اکسیژن بیشتری ذخیره شده است.

ب. تارهای قرمز بیشتر در فعالیت‌های غیر هوازی شرکت دارند.

ج. در تارهای قرمز ذخیره گلوکز زیادی موجود است.

د. تجمع اسید لاکتیک در تارهای قرمز بیشتر است.

۹. توانایی بدن برای رساندن و مصرف اکسیژن در کار و ورزش‌های شدید و طولانی مدت را می‌گویند؟

الف. استقامت عضلانی ب. قدرت کانسنتریک ج. قدرت اکسنتریک د. استقامت قلبی-عروقی

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۰۹۸

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

 زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه
 [استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۳

۱۰. بدنیاال یک دوره تمرینی که در اثر اجرای آنها استقامت عضلانی افزایش می‌یابد کدام یک از سازگاریهای زیر در بدن دیده نمی‌شود؟

- الف. افزایش قطر و تعداد تارهای تند انقباض (ft) ب. افزایش ذخایر انرژی
ج. افزایش تراکم مویرگی عضله د. افزایش تعداد میتوکندری

۱۱. شایع ترین آزمون برای اندازه‌گیری ترکیب بدنی چیست؟

- الف. PNF ب. آزمون‌های استقامت هوازی
ج. آزمون سنجش ضخامت چربی زیر پوست د. آزمون تعیین نوع تارهای عضلانی
۱۲. کدام یک از گزینه‌های زیر جزء مولفه‌های آمادگی حرکتی نمی‌باشند؟
الف. هماهنگی ب. سرعت ج. زمان واکنش د. استقامت

۱۳. کدام عبارت زیر غلط است؟

- الف. قدرت عضلات را می‌توان با اتمام تمرینات سنگین افزایش داد.
ب. چابکی ویژه به اجرای حرکات صحیح یک عضو از بدن اختصاص دارد.
ج. پلی ساکاریرها بخشی از کربوهیدرات‌ها هستند.
د. نیم درصد پروتئین‌ها اسیدهای آمینه غیر ضروری‌اند

۱۴. تعریف زیر مربوط به کدام مفهوم گزینه است «توانایی فیزیکی شخص که او را قادر می‌سازد تا موقعیت و جهت بدنش را سریعاً به یک حالت جدید تغییر دهد».

- الف. چابکی ب. سرعت ج. زمان عکس العمل د. هماهنگی

۱۵. تمرین ایستادن روی پاشنه پاها باعث افزایش کدام یک از فاکتورهای زیر می‌گردد؟

- الف. استقامت ب. قدرت ج. تعادل د. هماهنگی

۱۶. کدام یک از عوامل زیر در سرعت تأثیر ندارد؟

- الف. درجه حرارت ب. تیپ بدنی ج. استقامت د. سن و جنس

۱۷. تجزیه کامل یک ملکول گلوکز از طریق روند دستگاه هوازی چند مول انرژی (ATP) آزاد می‌کند؟

- الف. ۲ ب. ۱۲-۷ ج. ۲۰ د. ۳۸

۱۸. در کدام یک از رشته‌های ورزشی زیر تقریباً به یک نسبت از سه دستگاه انرژی بهره‌گرفته می‌شود؟

- الف. بسکتبال ب. کشتی ج. اسکی تفریحی د. دوی ۱۰۰۰ متر

۱۹. در دستگاه اسید لاکتیک کدامیک از مواد غذایی تجزیه شده و تولید انرژی (ATP) می‌کند؟

- الف. چربی‌ها ب. قندها ج. پروتئین‌ها د. ویتامین‌ها

۲۰. در فعالیت هایی مانند فوتبال که بین یک تا دو ساعت به طول می‌انجامد تامین انرژی بدن ابتدا از طریق و سپس صورت می‌گیرد.

- الف. چربی‌ها، پروتئین‌ها ب. قندها، چربی‌ها ج. قندها، پروتئین‌ها د. چربی‌ها، قندها

نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

رشته تحصیلی: گرایش: کلیه رشته‌های علوم انسانی

کد درس: ۹۹۲۰۹۸

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

 زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه
 [استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱. منبع مهم تولید انرژی در هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی سبک چیست؟

الف. قندها ب. پروتئین ها ج. ویتامین ها د. چربی ها

۲۲. مهمترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن است.

الف. ترکیب بدنی ب. موازنه انرژی ج. رژیم غذایی د. فعالیت ورزشی

۲۳. مناسب ترین راه برای کم کردن وزن در افراد چاق چیست؟

الف. کسر کالری مصرفی بین ۴۰۰ تا ۲۵۰۰ در روز

ب. کنترل رژیم غذایی و مصرف زیاد مایعات

ج. کاهش مصرف غذاهای چرب اشباع شده و افزایش مصرف غذاهای چرب اشباع نشده

د. کاهش کالری دریافتی به همراه افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش

۲۴. اصل بیان می کند، که افزایش قدرت و استقامت و حجیم شدن عضله فقط هنگامی میسر است که عضله در برابر

وزنه های سنگین تر از آنچه در حال عادی با آن مواجه بوده، و برود.

الف. اضافه بار ب. شدت و مدت تمرین ج. توسعه قدرت د. ویژگی تمرین

۲۵. تمرین در جهت افزایش حداکثر ظرفیت دستگاه های انرژی غالب در ورزش اختصاصی، ویژگی کدام یک از مراحل تمرین است؟

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

ج. فصل مسابقه د. فصل بعد از مسابقه

۲۶. مهمترین دلیل برای بازگشت به حالت اولیه بعد از انجام تمرین یا مسابقه چیست؟

الف. کاهش صدمات جسمانی بویژه صدمات عضلانی - و تری

ب. ادامه پمپاژ عضلانی و مانع از تجمع خون در اندام های تحتانی

ج. کمک به آمادگی ذهنی و روانی ورزشکار بعد از انجام فعالیت

د. کاهش سطح اسید لاکتیک خون با سرعت بیشتر

۲۷. کدامیک از وسایل زیر برای اندازه گیری قدرت ایستا مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف. دینامومتر ب. کالیپر ج. فلکسومتر د. سینماتوگرافی

۲۸. آزمون رفت و برگشت زیگزاگ برای اندازه گیری کدام یک از مؤلفه های زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

الف. زمان عکس العمل ب. سرعت ج. چابکی د. استقامت عضلانی

۲۹. در تعیین ترکیب بدنی سه جزء اصلی بدن شامل عضلات، نقش دارند.

الف. اندام ها ب. استخوان ها ج. خون د. بافت ها

۳۰. کدامیک از مواد غذایی را اساس زندگی می نامند؟

الف. چربی ها ب. ویتامین ها ج. پروتئین ها د. قندها