

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ویژه - تربیت بدنی (علوم انسانی - پایه) - ۱۲۱۵۴۲۷ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۹

۱- هدف حوزه تندرستی و تفریحات سالم و حرکات موزون در تربیت بدنی کدام است؟

۱. دنبال کردن فعالیت های مفید تفریحی و سرگرمی های جذاب
۲. دنبال کردن فعالیت های حرکتی و تکرار فعالیت های تناوبی
۳. پرورش تمام ابعاد وجودی انسان و بهبود سطح کیفی زندگی
۴. ارتقاء سطح تندرستی و بهبود وضعیت معیشتی افراد

۲- سومین حوزه وابسته به تربیت بدنی و ورزش کدام است؟

۱. ایروبیک
۲. شنا
۳. والیبال
۴. حرکات موزون

۳- کدامیک از موارد ذیل از اجزای آمادگی جسمانی محسوب می شود؟

۱. درصد میوگلوبین
۲. رشد و تکامل
۳. قدرت
۴. چگالی استخوان

۴- «فلشیمن» کدام یک از اجزای آمادگی جسمانی را به دو دسته تقسیم نمود؟

۱. قدرت
۲. انعطاف پذیری
۳. ترکیب بدن
۴. استقامت عضلانی

۵- کدام یک از مفاصل زیر جزء مفاصل کروی است؟

۱. مفاصل ران و شانه
۲. مفاصل کمر
۳. مفاصل پاها
۴. مفاصل آرنج

۶- کدام یک از اجزای ذیل مربوط به آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی است؟

۱. شاخص توده بدن
۲. انعطاف پذیری
۳. چگالی استخوان
۴. چابکی

۷- ذخایر CP در دستگاه انرژی کراتین فسفات در کدام قسمت می باشد؟

۱. ریه ها
۲. تارهای عضلاتی
۳. روده
۴. معده

۸- روش دیگر تولید ATP بدون حضور اکسیژن، در کدام یک از دستگاه های زیر انجام می گیرد؟

۱. دستگاه اسید لакتیک
۲. دستگاه هوایی
۳. دستگاه چرخه کربس
۴. دستگاه آدنوزین تری فسفات

۹- در دستگاه هوایی، مواد غذایی عمدتاً در چه قسمتی به همراه اکسیژن مصرف می شوند؟

۱. میتوکندری سلول
۲. دستگاه گلزی
۳. لیزوژوم
۴. رتیکولوم آندوپلاسمیک

۱۰- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان کدام است؟

۱. پروتئین ها
۲. چربی ها
۳. کربوهیدرات ها
۴. ویتامین ها

سری 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: تربیت بدنی ویژه - تربیت بدنی (علوم انسانی - پایه) - ۱۲۱۵۴۲۷ - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۱- از اکسیداسیون هرگرم چربی، کربوهیدرات و پروتئین به ترتیب چند کالری به دست می آید؟

۱. ۵ و ۶ . ۲ . ۴ و ۹ . ۳ . ۶ و ۶ . ۴ و ۴ . ۳

۱۲- برای یک جیره غذایی معمولی چند گرم چربی مورد نیاز است؟

۱. ۳۰ تا ۵۰ گرم ۲. ۹۰ تا ۱۱۵ گرم ۳. ۷۵ تا ۸۰ گرم ۴. ۶۵ تا ۹۰ گرم

۱۳- در اشخاص غیرورزشکار چند گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن لازم است؟

۱. ۰/۸ گرم ۲. ۴/۳ گرم ۳. ۶/۲ گرم ۴. ۳/۲ گرم

۱۴- کدام یک از نکات زیر در برنامه های تغذیه ای بکار می رود؟

۱. غذاها با اضافه کردن روغن و چربی زیاد تهیه می شود.  
۲. تخم مرغ هفت بار در هفته خورده شود.  
۳. مصرف گوشت ۱۴ بار در هفته استفاده شود.  
۴. از شیرکم چرب و تازه استفاده شود.

۱۵- مهم ترین مفهوم در رابطه با تنظیم و تثبیت وزن بدن کدام است؟

۱. کنترل وزن ۲. موازنۀ انرژی ۳. غذای مصرفی ۴. انرژی دریافتی

۱۶- حداکثر ضربان قلب چگونه محاسبه می شود؟

۱. سن فرد - ۲۲۰ ۲. سن فرد - ۲۰۰ ۳. سن فرد + ۲۲۰ ۴. سن فرد + ۲۰۰

۱۷- کدامیک از تمرینات ذیل مربوط به عضلات چرخاننده های سرشانه است؟

۱. انقباض عضلات درون گرداننده ۲. بازکننده های مچ دست ۳. تمرینات با وزنه ۴. بازکننده آرنج

۱۸- تلاش برای بالا بردن استعداد انعطاف پذیری یک عضله با روش انقباض را چه می نامند؟

۱. استعدادیابی و استعداد پروری در ورزش ۲. بیان سیستم های عصبی عضلانی ۳. تحریک سیستم عصبی خود مختار ۴. آسان سازی تحریک عصبی و عضلانی

۱۹- در کدام یک از ورزش های زیر تعادل نقش مهم توی دارد؟

۱. والیبال ۲. دوچرخه سواری ۳. ژیمناستیک ۴. رزمه

۲۰- چاقی سبب بروز کدام یک از مشکلات زیر می شود؟

۱. کاهش استقامت قلبی عروقی ۲. افزایش درد عضلات پا ۳. افزایش درد قفسه سینه ۴. کاهش تندی انقباض

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

وشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ویژه - تربیت بدنی (علوم انسانی - پایه) - ۱۲۱۵۴۲۷ - ۱۲۱۵۴۲۹ - ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۲۱- کدام گزینه از عوامل موثر بر سرعت است؟

- ۱. افزایش نیروی های مثبت
- ۲. نیرو و شتاب
- ۳. چگالی استخوان
- ۴. درصد هماتوکریت

۲۲- کدام یک از عامل های ذیل در تعیین وزن مطلوب بدن مناسب است؟

- ۱. اینرسی حرکتی
- ۲. درصد اکتومورفی
- ۳. اندازه و شکل اسکلت
- ۴. چربی مطلوب

۲۳- فعالیت های هوایی برای توسعه قلب و عروق در کدام یک از تمرینات زیر انجام می شود؟

- ۱. پیش از فصل مسابقات
- ۲. حین مسابقات
- ۳. بعد از فصل مسابقات
- ۴. در هنگام تمرین

۲۴- در کدام بخش از سرخرگ می توان نبض را احساس کرد؟

- ۱. سرخرگ عمیق
- ۲. سرخرگ های اندام فوقانی
- ۳. سیاهرگ سطحی

۲۵- بخشی از زندگی روزانه انسان که از همه وظایف کاری خود آزاد بوده و به صورت دلخواه به استراحت و رفع خستگی فیزیکی و روانی می پردازد چه نام دارد؟

- ۱. اوقات فراغت
- ۲. استراحت
- ۳. آزادی
- ۴. تفریح

۲۶- مهم ترین عامل تعیین کننده نوع حرکت در مفصل کدام یک از موارد ذیل است؟

- ۱. توده عضلانی
- ۲. سن و سال
- ۳. توده چربی
- ۴. ساختمان مفصل

۲۷- ورزش های کششی و کشش های الاستیک موجب توسعه چه سطحی از فرد می شود؟

- ۱. چابکی
- ۲. قدرت
- ۳. توان
- ۴. سرعت

۲۸- هماهنگی عصبی عضلانی در چه زمانی به حد اکثر مقدار ممکن می رسد؟

- ۱. در دوران جوانی
- ۲. بعد از بلوغ
- ۳. در دوران کودکی
- ۴. قبل از بلوغ

۲۹- آتروفی عضلانی ویژگی کدام یک از موارد ذیل است؟

- ۱. بزرگ شدن عضله
- ۲. تحلیل رفتن عضله
- ۳. قوی شدن عضله
- ۴. آسیب عضله

۳۰- قند میوه جات شامل کدام یک از انواع قندها است؟

- ۱. ساکارز
- ۲. لاکتوز
- ۳. فروکتوز
- ۴. مالتوز

شماره سؤال	ياسخ صحيح	وضعية كليد
١	ج	عادي
٢	د	عادي
٣	ج	عادي
٤	ب	عادي
٥	الف	عادي
٦	ب	عادي
٧	ب	عادي
٨	الف	عادي
٩	الف	عادي
١٠	ج	عادي
١١	ب	عادي
١٢	د	عادي
١٣	الف	عادي
١٤	د	عادي
١٥	ب	عادي
١٦	الف	عادي
١٧	الف	عادي
١٨	د	عادي
١٩	ج	عادي
٢٠	الف، ب	عادي
٢١	ب	عادي
٢٢	ج	عادي
٢٣	الف	عادي
٢٤	الف، ج	عادي
٢٥	الف	عادي
٢٦	د	عادي
٢٧	الف	عادي
٢٨	د	عادي
٢٩	ب	عادي
٣٠	ج	عادي

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ویژه - تربیت بدنی (علوم انسانی - پایه) - ۱۲۱۵۴۲۹ ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱- فرآیندی آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است، چه نامیده می شود؟

۱. تفریحات سالم      ۲. تربیت بدنی      ۳. ورزش      ۴. تندرستی

۲- کدام یک از اهداف تربیت بدنی به ساختن توان بدنی از طریق برنامه های تمرینی که موجب توسعه و تکامل دستگاه های مختلف بدن می شوند، مربوط می شود؟

۱. هدف جسمانی      ۲. هدف روانی      ۳. هدف اجتماعی      ۴. هدف اخلاقی

۳- کدام یک از موارد زیر از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است؟

۱. سرعت      ۲. چابکی      ۳. انعطاف پذیری      ۴. تعادل

۴- کدام مفصل بدن از جمله مفاصل کروی است؟

۱. مج پا      ۲. مج دست      ۳. آرنج      ۴. شانه

۵- توانایی یک عضله یا گروهی از عضلات برای اعمال نیرو روی یک مقاومت چه نامیده می شود؟

۱. استقامت      ۲. توان      ۳. قدرت      ۴. نیرو

۶- کدام گزینه از جمله ویژگی های تارهای عضلانی نوع قرمز است؟

۱. دارای توان قدرتی بالاتری هستند.

۲. این نوع تارها، استقامتی اند و از نقطه نظر نیرو ظرفیت کمتری دارند.

۳. ذخیره اکسیژن کمتری دارند.

۴. در دوره های تمرنی کوتاه مدت شدید به کار گرفته می شوند.

۷- آزمون سنجش ضخامت چربی زیر پوستی برای اندازه گیری کدام شاخص به کار می رود؟

۱. ترکیب بدن      ۲. ظرفیت هوایی بدن      ۳. توده عضلانی بدن      ۴. دامنه حرکتی مفاصل

۸- کدام گزینه جزء عوامل موثر بر چابکی نیست؟

۱. اندازه بدن و قامت      ۲. خستگی      ۳. چاقی و اضافه وزن      ۴. نژاد

۹- سرعت انقباض عضله با انجام تمرین های سرعتی و تناوبی تا چند درصد می تواند افزایش یابد؟

۱. 20 درصد      ۲. 50 درصد      ۳. 35 درصد      ۴. سرعت انقباض غیر قابل تغییر است.

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

وشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ویژه - تربیت بدنی (علوم انسانی - پایه) - ۱۲۱۵۴۲۹ ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۱۰- توانایی اجرای آرام و دقیق حرکات بدنی را چه می گویند؟

۱. آمادگی حرکتی      ۲. چابکی      ۳. هماهنگی      ۴. زمان واکنش

۱۱- شکل قابل مصرف انرژی در بدن انسان، کدام یک از موارد زیر است؟

۱. ATP .۱      ۲. CP .۲      ۳. گلوکز      ۴. تری گلیسرید

۱۲- در اجرای یک مسابقه دو ۱۰۰ متر سرعت، چند درصد انرژی از طریق دستگاه هوایی تأمین می شود؟

۱. ۹۵ درصد      ۲. ۵۰ درصد      ۳. ۱۰ درصد      ۴. ۵ درصد

۱۳- کدام گروه از مواد غذایی در دستگاه هوایی به طور کامل تجزیه می شوند و تولید انرژی می کنند؟

۱. قندها      ۲. چربی ها      ۳. کربوهیدرات ها      ۴. همه مواد غذایی انرژی زا

۱۴- دستگاه گلیکولیز بی هوایی به چه نامی معروف است؟

۱. دستگاه فسفاتری      ۲. دستگاه اسید لاکتیک

۳. دستگاه اسید پالمیتیک      ۴. دستگاه اسید کالری

۱۵- از اکسیداسیون کامل هر گرم چربی چند کیلو کالری انرژی حاصل می شود؟

۱. ۴ کیلو کالری      ۲. ۵ کیلو کالری      ۳. ۹ کیلو کالری      ۴. ۵/۴ کیلو کالری

۱۶- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان، کدام یک از موارد زیر است؟

۱. قندها      ۲. چربی ها      ۳. پروتئین ها      ۴. ویتامین ها

۱۷- قند موجود در میوه ها چه نام دارد؟

۱. ساکاروز      ۲. لاکتوز      ۳. فروکتوز      ۴. گلوکز

۱۸- در شرایط طبیعی حدود چند درصد کالری مورد نیاز بدن از چربی ها تأمین می شود؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ درصد      ۲. ۲۰ تا ۲۵ درصد      ۳. ۲۵ تا ۳۰ درصد      ۴. ۵۰ تا ۶۰ درصد

۱۹- پروتئین ها تقریباً چه مقداری از مواد جامد بدن انسان را تشکیل می دهند؟

۱. سه چهارم      ۲. یک دوم      ۳. یک چهارم      ۴. دو پنجم

۲۰- در افراد غیرورزشکار، نیاز روزانه پروتئین به ازای هر کیلو گرم وزن بدن چند گرم است؟

۱. ۲ گرم      ۲. ۰/۵ گرم      ۳. ۱/۵ گرم      ۴. ۰/۸ گرم

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه

وشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی ویژه - تربیت بدنی (علوم انسانی - پایه) - ۱۲۱۵۴۲۹ ۱۲۱۵۴۳۱ - ۱۲۱۵۴۲۷

۲۱- کدام گزینه از جمله عوارض مرتبط با کمبود انواع ویتامین های گروه B و C است؟

۱. بی اشتهایی ۲. تحریک پذیری ۳. بی خوابی ۴. همه موارد

۲۲- هر صد گرم گوشت مرغوب حاوی چند گرم پروتئین است؟

۱. ۲۵ گرم ۲. ۳۵ گرم ۳. ۴۲ گرم ۴. ۵۸ گرم

۲۳- در نتیجه کاهش قدرت عضلات، کدام یک از افراد زیر بیشتر مستعد آسیب پذیری هستند؟

۱. افراد کوتاه قد ۲. دختران ۳. افراد بلند قد ۴. مردان

۲۴- مناسب ترین روش اندازه گیری سنجش ضخامت چربی زیر پوستی از طریق کدام وسیله انجام می گیرد؟

۱. کولیس ۲. کالیپر ۳. متر نواری ۴. ترازوی دیجیتالی

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

۱. سابقه تمرینی

۲. سن و جنس

۲۶- اصلی فیزیولوژیک که توسعه قدرت و استقامت به آن وابسته است، چه نام دارد؟

۱. اصل اضافه بار ۲. اصل ویزگی ۳. اصل فردیت ۴. اصل برگشت پذیری

۲۷- در کدام یک از قسمت های زیر، نبض قابل لمس است؟

۱. سیاهرگ اجوف تحتانی ۲. سیاهرگ اجوف فوقانی ۳. سرخرگ آنورت ۴. سرخرگ رانی

۲۸- زمان لازم برای اجرای فعالیت های سرد کردن چند دقیقه است؟

۱. ۲ تا ۳ دقیقه ۲. ۵ تا ۱۰ دقیقه ۳. ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ۴. حدود ۲۵ دقیقه

۲۹- رایج ترین و موثر ترین روش افزایش قدرت چیست؟

۱. دویدن تداومی

۲. استفاده از تمرینات با وزنه

۲. دویدن در سطوح شیب دار

۴. دویدن های تناوبی سریع

۳۰- کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی قدرت و استقامت عضلات کمربند شانه و بازو به کار می رود؟

۱. آزمون کشش بارفیکس ۲. آزمون دراز و نشست

۴. آزمون یو یو

۳. آزمون رفت و برگشت زیگزاگ

شماره سؤال	ياسخ صحيح	وضعية كليد
١	ب	عادي
٢	الف	عادي
٣	ج	عادي
٤	د	عادي
٥	ج	عادي
٦	ب	عادي
٧	الف	عادي
٨	د	عادي
٩	ب	عادي
١٠	ج	عادي
١١	الف	عادي
١٢	د	عادي
١٣	د	عادي
١٤	ب	عادي
١٥	ج	عادي
١٦	الف	عادي
١٧	ج	عادي
١٨	ب	عادي
١٩	الف	عادي
٢٠	د	عادي
٢١	د	عادي
٢٢	الف	عادي
٢٣	ج	عادي
٢٤	ب	عادي
٢٥	ج	عادي
٢٦	الف	عادي
٢٧	د	عادي
٢٨	ب	عادي
٢٩	ج	عادي
٣٠	الف	عادي