



نام درس: تربیت بدنی ۱
رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)
کد درس: ۹۹۱۰۹۱
تعداد کل صفحات: ۳
نقشه تشریحی — ۳۰ تکمیلی — تشریحی —
نقشه تشریحی — ۴۰ تکمیلی — تشریحی —
نقشه تشریحی — ۳۰ تکمیلی — تشریحی —

۱. کدام گزینه زیر مربوط به اهداف روانی تربیت بدنی می‌باشد؟
الف. کسب تجارب موفقیت آمیز
ب. توانایی در حفظ سازگاری
ج. مقاومت در برابر خستگی
د. ایجاد تفاهم و همبستگی
۲. کدامیک از مفاصل زیر لقمه‌ای می‌باشند؟
الف. ران
ب. آرنج
ج. مچ دست
د. شانه
۳. کشش پویا از جهت حرکت در حین کشش شبیه کدام روش زیر است؟
الف. کشش فعال
ب. کشش ایستا
ج. کشش پرتابی
د. کشش غیرفعال
۴. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی در نتیجه نرمشهای کششی و کششهای الاستیک توسعه می‌یابد؟
الف. قدرت
ب. سرعت
ج. استقامت عضلانی
د. چابکی
۵. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء عوامل محدود کننده انعطاف پذیری نیست؟
الف. بافت چربی
ب. سن و جنس
ج. بافت پیوندی
د. توده عضلانی
۶. کدامیک از عضلات زیر در قسمت جلویی ران قرار دارد؟
الف. همسترینگ
ب. شانه‌ای
ج. نزدیک کننده بزرگ
د. راست رانی
۷. در تمرینات با وزنه برای توسعه سرعت چند تکرار در هر ست پیشنهاد می‌شود؟
الف. ۶ تکرار
ب. ۱۰ تکرار
ج. ۴۰ تکرار
د. ۱-۶ تکرار
۸. در سیستم هرمی برای پائین بردن قدرت عضله ست سوم شامل چند درصد کل وزنه مربوطه می‌شود؟
الف. ۸۵ درصد
ب. ۸۰ درصد
ج. ۹۰ درصد
د. ۷۵ درصد
۹. اجرای حرکت دراز و نشست در جلسات تمرینی کدام فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می‌کند؟
الف. انعطاف پذیری و سرعت
ب. قدرت عضلانی
ج. استقامت عضلانی
د. استقامت قلبی - تنفسی
۱۰. تارهای نوع سفید در کدامیک از فعالیت‌های زیر مشارکت کمتری دارند؟
الف. هوازی
ب. سرعتی
ج. بی‌هوازی
د. وزنه برداری
۱۱. کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی زیر مربوط به آمادگی حرکتی نمی‌باشد؟
الف. قدرت
ب. سرعت
ج. چابکی
د. زمان واکنش
۱۲. کدامیک از فاکتورهای آمادگی جسمانی بر چابکی بی‌اثر است؟
الف. سرعت
ب. قدرت
ج. زمان واکنش
د. استقامت
۱۳. سرعت عکس العمل عبارت است از:
الف. فاصله زمانی بین محرک و شروع حرکت
ب. فاصله زمانی بین محرک و پایان حرکت
ج. حداقل فاصله زمانی بین محرک و پایان پاسخ حرکتی

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





نام درس: تربیت بدنی ۱

تعداد سؤالات: فیزی ۳۰ تکمیلی ۳۰ تشریحی ۳۰

رشته تحصیلی: گرایش عمومی (کلیه رشته‌های علوم پایه)

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۲۰ دقیقه تشریحی ۳۰ دقیقه

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 هیپرتروفی 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 نمونه‌های دولات 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
نماینده: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --
زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ نوبت تشریحی -- نوبت
تعداد کل صفحات: ۳

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