

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۶

۱- کدام یک مربوط به عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی می باشد؟

۰۱. انعطاف پذیری ۰۲. سرعت ۰۳. تعادل ۰۴. چابکی

۲- به قابلیت به کارگیری نیرو در کوتاه ترین زمان ممکن چه می گویند؟

۰۱. چابکی ۰۲. قدرت ۰۳. توان ۰۴. سرعت

۳- اصل زیر مربوط به کدام یک از اصول تمرین می باشد؟

"هر فرد از سقف ژنتیکی خاصی برخوردار است که می تواند پیشرفت ورزش او را متوقف سازد."

۰۱. اصل برگشت پذیری ۰۲. اصل بازیافت ۰۳. اصل کاهش بازده ۰۴. اصل اضافه بار

۴- معتبرترین شاخص سنجش توان هوازی کدام است؟

۰۱. استقامت عضلانی ۰۲. حداکثر اکسیژن مصرفی
۰۳. آستانه لاکتات ۰۴. تراکم مویرگی

۵- اسپرین مربوط به کدام یک از آسیب های ذیل می باشد؟

۰۱. آسیب وارد بر تاندون ۰۲. آسیب وارد بر عضله
۰۳. کشیدگی لیگامنت ۰۴. کشیدگی دوک

۶- مقدار پروتئین مورد نیاز برای ورزشکاران ورزیده قدرتی به ازای هر کیلوگرم وزن بدن چقدر است؟

۰۱. ۱/۴ - ۱/۸ گرم ۰۲. ۰/۸ - ۱ گرم
۰۳. ۱/۲ - ۱/۶ گرم ۰۴. ۰/۴ - ۰/۷ گرم

۷- کدام یک از روغن های زیر جزء روغن های اشباع شده می باشد؟

۰۱. روغن زیتون ۰۲. روغن ذرت ۰۳. روغن آفتاب گردان ۰۴. روغن نارگیل

۸- کدام یک از ویتامین ها محلول در آب می باشد؟

۰۱. A ۰۲. D ۰۳. B ۰۴. E

۹- نیاز بدن به کدام یک از مواد معدنی زیر به نسبت کمتر می باشد؟

۰۱. کلسیم ۰۲. آهن ۰۳. سدیم ۰۴. ید

۱۰- تغذیه به هنگام مسابقه برای کدام دسته از فعالیت های زیر از اهمیت بالایی برخوردار است؟

۰۱. دوهای سریع ۰۲. پرتاب ها ۰۳. پرش ها ۰۴. رویدادهای استقامتی

۱۱- مهم ترین منابع غذایی سلنیوم کدام است؟

۰۱. مرکبات ۰۲. روغن های گیاهی ۰۳. توت فرنگی ۰۴. ماهی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۶

۱۲- اگر BMI چند باشد فرد را در معرض ابتلا به بیماری قلبی، سکنه و دیابت نوع ۲ قرار می دهد؟

۱. ۲۰-۱۵ ۲. ۲۲-۲۰ ۳. ۲۴-۲۲ ۴. ۳۰-۲۵

۱۳- کدام یک از آزمون های زیر برای ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی استفاده می شود؟

۱. آزمون پله ۲. آزمون دراز و نشست
۳. آزمون اسکوات ۴. آزمون شنای روی زمین

۱۴- افزایش مقدار محیط دور کمر زنان از چه مقدار، نشان دهنده خطر بالای بیماری قلبی عروقی است؟

۱. ۱۰۰ سانتی متر ۲. ۹۵ سانتی متر ۳. ۸۵ سانتی متر ۴. ۹۰ سانتی متر

۱۵- کدام یک از آزمون ها به ارزیابی عضلات پا می پردازد؟

۱. آزمون کوپر ۲. آزمون پله ۳. آزمون دراز و نشست ۴. آزمون اسکوات

۱۶- یک رژیم کاهش وزن مناسب باید چه مقدار کربوهیدرات داشته باشد؟

۱. ۳۵ - ۵۰ درصد ۲. ۵۵ - ۷۰ درصد ۳. ۷۵ - ۹۰ درصد ۴. ۱۵ - ۳۰ درصد

۱۷- یک فرد آماده با هر دقیقه انجام تمرین هوازی چه میزان کالری می سوزاند؟

۱. ۴ - ۵ کالری ۲. ۶ - ۷ کالری ۳. ۷ - ۹ کالری ۴. ۱۰ - ۱۲ کالری

۱۸- کدام یک از روش های درمان چاقی با هدف تغییر ظرفیت مجرای گوارشی انجام می گیرد؟

۱. کمرندهای لاغری ۲. لیپوساکشن ۳. دستگاه ویبریشن ۴. سونا

۱۹- علت اصلی مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی کدام است؟

۱. آتروسکلروز ۲. تنگی دریچه میترال ۳. پرولاپس ۴. تاکی کاردی

۲۰- کدام دسته از فعالیت های زیر تاثیر بیشتری بر روی چگالی استخوان های پا و ستون مهره ها دارد؟

۱. شنا ۲. دوچرخه سواری ۳. اسکیت ۴. دویدن

۲۱- مصرف کدام یک از ویتامین ها برای کاهش خطر پوکی استخوان توصیه می شود؟

۱. A ۲. C ۳. E ۴. D

۲۲- مصرف کدام یک از هورمون ها به عنوان یکی از روش های مقابله با استئوپروز می باشد؟

۱. تستسترون ۲. استروژن ۳. محرک فولیکولی ۴. استرادیول

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی

رشته تحصیلی/کد درس: علوم ورزشی گرایش علوم انسانی ورزش، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۲۶

۲۳- پایین ترین شاخص قندی مربوط به کدام یک از نان ها است؟

۱. سنگک ۲. تافتون ۳. بربری ۴. لواش

۲۴- دیابت حاملگی در چه دوره ای به وقوع می پیوندد؟

۱. سه ماه اول حاملگی ۲. سه ماه دوم حاملگی
۳. سه ماه دوم و سوم حاملگی ۴. سه ماه اول و سوم حاملگی

۲۵- مصرف کدام دسته از مواد غذایی رادیکال های آزاد را در بدن کاهش می دهد؟

۱. ویتامین E ۲. ویتامین A ۳. ویتامین B ۴. آهن

۲۶- تمرین استقامتی منظم و با شدت پایین موجب چه میزان کاهش در فشار خون سیستولیک و دیاستولیک می شود؟

۱. ۵ میلی متر جیوه ۲. ۱۰ میلی متر جیوه ۳. ۱۵ میلی متر جیوه ۴. ۲۰ میلی متر جیوه

۲۷- کدام یک از ورزش های زیر برای زنان باردار مناسب است؟

۱. دوچرخه سواری ۲. سوارکاری ۳. اسکی ۴. کاراته

۲۸- کدام یک از موارد جزء مواد منع نسبی ورزش در دوره بارداری می باشد؟

۱. دیابت نوع اول ۲. جفت سر راهی ۳. بیماری قلبی ۴. کم خونی

۲۹- فرآیند افزایش سن باعث کاهش کدام یک از شاخص های زیر می شود؟

۱. ضربان قلب بیشینه ۲. ضربان قلب استراحتی
۳. سختی جداره عروق ۴. فشار خون

۳۰- در فرآیند افزایش سن، کدام شاخص کاهش می یابد؟

۱. میزان سوخت و ساز ۲. چربی بدن ۳. سطح انسولین ۴. قند خون