

预览—收藏—关注

考点课堂 素材精粹

第十版

依据考试大纲 总结命题规律

辅导备考策略 历年考题详析

梳理考试要点 总结核心知识

筛选最新考点 拓展解题思路

精编典型习题 积累备考经验

全真模拟测试 预测考试趋势

注：下载前请仔细阅读资料，以实际预览内容为准

让学习为我们创造终生价值

游泳社会体育指导员（初级）公共理论复习题库（含答案）

一、单选题

1. () 不仅对人的身体健康有促进作用, 还能对人的心里产生影响, 是健身者获得体育健身心理效草的方法之一,

- A、锻炼计划
- B、运动处方
- C、运动评估
- D、锻炼目标

答案: B

2. 循环练习法练习过程中, 对负荷的调节可以从构成循环训练的四个因素着手, 其中不包括 ()

- A、练习的数量
- B、练习的强度
- C、间歇的时间
- D、练习的距离

答案: D

3. 正常成年人有 () 块骨

- A、209
- B、206
- C、211
- D、219

答案：B

4. 食物蛋白质的营养价值, 取决于蛋白质()成分和在体内的消化、吸收。

- A、含量
- B、质量
- C、摄入量
- D、分量

答案：A

5. 人体所需的维生素有 10 多种, 按其溶解性质可分为脂溶性和水溶性两类, 其中水溶性维生素主要有()

- A、维生素 B1、B2、B5、
- B、B12、
- C、叶酸等
- D、维生素

答案：B

6. 营养学上重要的脂类主要有甘油三脂、磷脂

(.)

- A、蛋白质
- B、固醇类物质
- C、氮
- D、氟

答案：B

7. 以下不属于循环系统的主功能的是()

- A、运输营养物质
- B、运输代谢产物
- C、分泌激素
- D、维持内环境的稳定性

答案：C

8. 一般而言以练习者的心率降至几秒以下, 视为休息充分()

- A、100 次/分,
- B、80 次/分,
- C、90 次/分,
- D、70 次/分

答案：C

9. 以下不属于体育健身消费的是()

- A、滑雪培训费
- B、购买奥运会门票
- C、购买游泳年卡
- D、参与广场舞大赛的交通费

答案：B

10. 运动员在进行短跑起跑训练过程中, 教练员使用鸣枪刺激, 主要是通过哪个方面提高运动员的反应速度()

- A、听觉感受器的敏感程度
- B、肌肉的兴奋性
- C、中枢神经反射

D、运动员自身的肌肉反射

答案：A

11. 以下健身方法中,属于重复练习法的是()

A、同一姿势跳绳 100 次

B、连续上下楼梯 10 分钟

C、连续爬山 1 小时

D、用蛙泳姿势和仰泳姿势连续慢游 20 分钟

答案：A

12. 以下错误的是()

A、女子红细胞数量及血红蛋白含量均明显高于男子,故最大摄氧量高于男子,

B、女子的骨骼比男子短且细,骨密质较薄,坚固度低,重量也轻,抗压和抗弯的力量较差。

C、女子肌肉生理横切面积小,动力及静力性力量均低于男子,易疲劳且消除疲劳的时间长,

D、要注意定期观察女运动员运动前后的机能

变化,经期能否参加训练和比赛,应根据运动员月经期的情况而定

答案：B

13. 回避应付模式的个体应对压力的表现是()

A、用喝酒消除紧张

B、总结过去的经验

C、向专家求救

D、回忆美好经历

答案：A

14. 人体所需的维生素有 10 多种, 按其溶解性质可分为 () 两类

- A、脂溶性和水溶性
- B、易溶性和难溶性
- C、易溶性和水溶性
- D、脂溶性和难溶性

答案：A

15. 在有氧供能的练习中般练习的心率应该控制在 ()

- A、150-170 次/分
- B、130-150 次/分
- C、110-130 次/分
- D、90-110 次/分

答案：B

16. 入体每天摄入磷 1-1.5g, 成人的吸收率为 ()

- A、30%-40%
- B、40%-60%,
- C、50%-70%,
- D、60%-80%

答案：C

17. 无氧耐力训练过程中, 采用间歇训练法时要充分考虑运动员机体的承受能力,

一般训练时间控制在 ()

- A、30 秒-2 分钟

- B、30 秒以内
- C、3 分钟以上,
- D、2-3 分钟

答案：A

18. 正常情况下, 以下物质中不能被肾小球滤过的是()

- A、水
- B、尿素
- C、尿酸
- D、蛋白质

答案：D

19. 完成练习所用力量的大小和机体的紧张程度是指()

- A、运动量
- B、运动负荷
- C、生理负荷
- D、运动度

答案：D

20. 柔韧素质的高低不仅与基因遗传有关, 后天的训练也占有很大的影响因素, 通常影响膝关节柔韧性的主要因素是()

- A、韧带、肌腱, 肌肉和皮肤的伸展性,
- B、膝关节的骨骼
- C、膝关节肌肉的发达程度
- D、膝关节肌腱的延伸性

答案：A

21. 血液从全身各器官和组织回到心脏所经过的血管叫（）

- A、静脉
- B、动脉
- C、毛细血管
- D、肺动脉

答案：D

22. 人体缺乏维生素 A 时, 容易引发（）

- A、脱发
- B、夜盲症
- C、干眼症
- D、坏血病

答案：B

23. 社会体育指导员进行技能传授、锻炼指导, 体育活动组织与管理的出发点是（）

- A、增加自身收入
- B、维护自身荣誉
- C、增强健身者身心康
- D、减少师生之间的冲突

答案：C

24. 肌肉收缩的直接能量物质是（）

- A、CP
- B、ADP

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/338057143036006037>